

”Det är viktigt att se att det går bra för många”

Unga hbtq-personers röster om trygga och inkluderande miljöer

mucf

Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällsfrågor



© Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Projektledare: Zarah Melander

Text och textredigering: Zarah Melander, Marwa Chebil
och Sofia Brännström

Underlag till texter: Policy in Practice

Grafisk form: Länge Leve kommunikation AB

2021 MUCF

Liedbergsgatan 4, Box 206, 351 05 Växjö

Telefon: 010-60 10 00

E-post: info@mucf.se

Webb: www.mucf.se

Innehåll

Förord	5
Sammanfattning	6
Inledning	8
Metod	8
Teoretisk ingång till studien	10
Unga som intervjuas i studien	11
Tidigare resultat	14
Relationer och relationellt stöd	15
Relationellt stöd och hälsa	15
Betydelsen av relationer med äldre öppna hbtq-personer	17
Ungas relationella strategier	19
Trygga och otrygga platser	22
Trygga platser	22
Otrygga platser	24
Intersektionella perspektiv på trygghet och otrygghet	28
Ungas trygghetsskapande strategier	31
Trygg och inkluderande fritid	34
Aktiviteter under fritiden	34
Fritiden i den bästa av världar	35
Allmänna och separatistiska mötesplatser	41

Drivkrafter och hinder att besöka separatistiska mötesplatser	43
Minoriteter i minoriteten	45
Trygghetsskapande strategier och den digitala fritiden	49
Trygga och inkluderande skolor	53
Inkludering i vardagen	53
Skolans otrygga platser	56
Ungas trygghetsskapande strategier	59
Att skapa inkluderande förutsättningar för unga hbtq-personer	61
Insatser på individ- och strukturnivå	61
Förebilder och kontakt med äldre hbtq-personer	62
Behov av mer kunskap om hälsofrämjande arbete	62
Stöd och metoder för att arbeta hälsofrämjande	63
Behov av mer kunskap kring olika platserns inverkan på trygghet	64
Slutsatser	65
Referenser	69
Ordlista	71

Förord

Unga hbtq-personer har på flera sätt sämre levnadsvillkor än andra unga. Det är också en grupp som i högre utsträckning känner sig otrygga i hemmet, i skolan och under sin fritid.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor (MUCF) har i uppdrag av regeringen att arbeta med att förbättra unga hbtq-personers levnadsvillkor. Myndigheten arbetar kontinuerligt med att ta fram och sprida kunskap om bland annat unga hbtq-personers förutsättningar och levnadsvillkor. Det sker bland annat genom MUCF:s arbete med att stärka förutsättningarna för att skapa mötesplatser för unga hbtq-personer, samt genom att fokusera på insatser för en öppen och inkluderande miljö i skolan för unga hbtq-personer.

Som en del i det arbetet har MUCF genomfört en intervjustudie för att fånga in unga hbtq-personers egna röster och erfarenheter av tryggande och stärkande miljöer i skolan och på fritiden. Resultaten av intervjustudien presenteras i denna rapport.

Arbetet med rapporten har genomförts inom avdelningen för kunskapsstöd av Zarah Melander, Marwa Chebil, Sofia Brännström, Karin Bengtsson och Anna Galin.

Ett stort tack till alla unga som delat med sig av sina tankar och erfarenheter – ni har gjort denna rapport möjlig!

Lena Nyberg

Generaldirektör

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor

Sammanfattning

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor (MUCF) har i tidigare rapporter visat att unga hbtq-personer möter större utmaningar och vittnar om större hinder att delta i meningsfulla och utvecklande fritidsaktiviteter än andra unga. Det är heller inte ovanligt att de i skolan utsätts för diskriminering, kränkningar och trakasserier (MUCF 2019; 2016).

I denna rapport har MUCF presenterat ny kunskap om unga hbtq-personers erfarenheter och tankar om skolan, fritiden och egna mötesplatser. Studien har syftat till att öka kunskapen om unga hbtq-personers syn på öppna och inkluderande miljöer, samt att identifiera främjande och stärkande faktorer i skolan och under fritiden. Studien har genomförts under hösten 2020 genom 22 djupintervjuer med hbtq-personer i åldern 13–25 år. Urvalet har skett för att fånga in en bredd av unga baserat på bland annat ålder, erfarenheter och geografi.

Intervjustudien har i stora delar bekräftat den kunskap som MUCF tidigare tagit fram om vilka faktorer som unga hbtq-personer upplever som stödjande och stärkande. Dessa faktorer är personalens kunskap om hbtq-frågor, ett respektfullt bemötande och vuxna som agerar mot kränkningar. Att få vara i sammanhang där det finns andra unga och vuxna hbtq-personer som syns och tar plats är också betydelsefullt (jmf MUCF 2016a; 2016b). Intervjustudien har också pekat på en längtan bland unga efter kontakter med och en ökad synlighet av äldre, öppna hbtq-personer, som kan ge stöd och bidra till en känsla av hopp och framtidstro.

I denna studie har det framkommit att platser som upplevs som trygga har tydliga strukturer och uppfattas som hanterbara. På dessa platser finns stöd vid behov och det får inte heller förekomma kränkningar. Det finns ett flertal olika platser som beskrivs som otrygga av de intervjuade. Ett tydligt exempel är platser som upplevs som otydliga och ostrukturerade. Det är också platser där unga upplever en risk för att utsättas för kränkningar, tillsammans med en oro för att ingen ska komma till deras försvar om något inträffar.

Nolltolerans mot alla former av kränkningar har lyfts av de unga som en ytterst central del i att skapa en trygg miljö i skolan och under fritiden. Studien har också pekat på att tillgången till relationellt stöd i form av stödjande relationer med vuxna och med kompisar är viktiga faktorer för att främja de intervjuades upplevelser av trygghet och trivsel.

Intervjustudien har visat att fritiden känns meningsfull av att göra sådant som unga är intresserade av och tycker är roligt. Studien har också synliggjort att egna mötesplatser och digitala kanaler med fokus på hbtq-personer har en betydelsefull roll i flera ungas liv. Det finns däremot inte någon garanti att

mötesplatserna upplevs inkluderande för alla hbtq-personer och det finns unga som av olika anledningar inte känner sig accepterade och inkluderade i olika hbtq-sammanhang. Ett sätt att möta behovet hos fler unga kan vara att erbjuda separatistiska rum för olika minoriteter inom hbtq-gruppen.

Resultaten har visat att de unga använder olika strategier för att skapa en trygg och meningsfull fritid. Den digitala fritiden är en viktig del i detta. De digitala kanalerna används både som en fritidsaktivitet i sig och som en trygghetsskapande strategi, det vill säga som ett sätt för att hantera en annars otrygg fritid.

Studien har också synliggjort att personal och vuxna som möter unga hbtq-personer har ett behov av långsiktigt stöd för att kunna skapa trygga och inkluderande sociala miljöer i skolan, såväl som under fritiden och på mötesplatser. Det behövs stöd på strukturell nivå för att förändra de förutsättningar och villkor som de unga möter, tillsammans med stöd på individ- och gruppnivå för att stötta unga här och nu. Ett sådant exempel är att höja kunskapsnivån i dessa verksamheter. Ett annat är att öka ungas tillgång till lättillgängligt, tillitsbaserat relationellt stöd från trygga vuxna i skola, fritid och på mötesplatser, såsom lärare, kuratorer, fritidsledare.

Det behövs också utvecklas kunskap om hur personal kan stödja unga hbtq-personer att få tillgång till fler friskfaktorer, främja en allmän psykisk hälsa, samt stödja unga att utveckla och få tillgång till en bred repertoar av hälsosamma coping-strategier. Det behövs också fler insatser för att stärka unga hbtq-personers förutsättningar att känna hopp och framtidstro.

Inledning

På uppdrag av regeringen arbetar Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) med att förbättra ungas levnadsvillkor, bland annat genom två uppdrag som är inriktade på villkoren för unga hbtq-personer. Det ena uppdraget innebär att stärka förutsättningarna för att skapa mötesplatser för unga hbtq-personer (Regeringsbeslut A2019/01404/MRB). Det andra uppdraget fokuserar på insatser för en öppen och inkluderande miljö i skolan för unga hbtq-personer (Regeringsbeslut Ku2016/01669/DISK). Som en del i genomförandet av uppdragen har MUCF genomfört en intervjustudie som fångar in unga hbtq-personers egna röster och erfarenheter av tryggande och stärkande miljöer, utifrån ett barnrätts- och ungdomsperspektiv.

MUCF har sedan tidigare stor kunskap om unga hbtq-personers levnadsvillkor. Unga hbtq-personer har inte samma möjligheter och förutsättningar som andra unga inom en rad områden. Det gäller inte minst tiden som unga spenderar i skolan och under fritiden (jmf MUCF 2019, 2016). Syftet med denna rapport är att förmedla en sammanfattande analys av unga hbtq-personers erfarenheter och tankar om skolan och fritiden. MUCF har tidigare identifierat att det är framgångsrikt att arbeta med normkritiska och intersektionella perspektiv för att skapa trygga och inkluderande mötesplatser och skolor för unga hbtq-personer. Däremot saknas kunskap om unga hbtq-personers egna upplevelser, tankar och perspektiv om vad som bidrar till att vardagens platser, däribland skola, mötesplatser och fritidsaktiviteter, upplevs trygga och inkluderande.

MUCF ser även ett behov av att lyfta fram ungas egna röster om detta, för att kunna arbeta proaktivt med stöd till relevanta aktörer som kan erbjuda stärkande och främjande miljöer för unga hbtq-personer. Rapporten är tänkt att bidra till MUCF:s arbete med regeringsuppdragen (ovan) samt ge underlag för myndighetens fortsatta arbete med att utforma stöd till och skapa förutsättningar för ett fortsatt långsiktigt arbete för unga hbtq-personer.

Metod

Denna intervjustudie syftar till att öka kunskapen om unga hbtq-personers erfarenheter och tankar om skola och mötesplatser riktade till dem. Syftet har varit att undersöka unga hbtq-personers upplevelser och tankar om främjande och stärkande faktorer i skola och fritid. Dessa områden har varit utgångspunkten för både studiedesign, genomförande och analys av intervjuerna, vilka beskrivs under detta avsnitt.

Uppdraget har genomförts via semistrukturerade djupintervjuer under oktober och början av november år 2020, med 22 unga hbtq-personer i åldern 13–25 år. I urvalet har myndigheten särskilt prioriterat att intervjua en bredd av unga utifrån ålder, var i landet de bor, identiteter, samt erfarenheter av att bli utsatt för rasism eller funkofobi. I kapitel 1.4 redovisas utfallet av dessa urvalskriterier för de olika variablerna.

Personer att intervjua har rekryterats genom två informationsmöten med mötesplatser för unga hbtq-personer och organisationer som arbetar med unga hbtqi-personer (Transammans och RFSL ungdom). Därutöver har förfrågningar om hjälp att rekrytera unga att delta i studien skickats ut till ett drygt hundratal aktörer som på olika sätt möter unga hbtq-personer eller arbetar med frågor kopplat till området. Personer har också rekryterats via inlägg som spridits i sociala medier och MUCF:s digitala kanaler.

Intervjuerna har gjorts utifrån en intervjuguide med olika teman och öppna frågor, där de intervjuade bjudits in att berätta om sina tankar och upplevelser utifrån konkreta situationer och exempel. Varje intervju har skett genom ett webb-möte, som spelats in och transkriberats. Intervjuerna har tagit ungefär en timme. Ytterligare cirka 30 minuter har avsatts för att få tekniken att fungera och ge deltagaren adekvat information. Men också för att berätta om förutsättningarna inför intervjun, samt erbjuda en god inledning och avrundning av samtalet.

De transkriberade intervjuerna har kodats utifrån övergripande teman och underteman i materialet. Övergripande teman som presenteras i rapporten rör ungas relationer och relationellt stöd, trygga och otrygga platser, meningsfull fritid, mötesplatser och upplevelser av skolan. Det finns också ett stort antal underteman; ungas strategier, minoriteter i minoriteten, stärkande faktorer, drivkrafter och hinder, förebilder och separatism. Materialet har sedan analyserats i sin helhet, samt mot bakgrund av de intervjuades identiteter och erfarenheter.

I rapporten används begreppen ”de unga” och ”de intervjuade” när svaren från de 22 unga hbtq-personer som intervjuats i studien redovisas. I analysen används begrepp som vissa, flera, några eller många för att tydliggöra att dessa upplevelser eller erfarenheter inte delas av alla de intervjuade, utan enbart av vissa. Detta bör inte tolkas som att dessa upplevelser är mer eller mindre vanliga bland unga hbtq-personer generellt. Det syftar enbart till att visa att det gäller vissa, men inte alla de unga som intervjuats. Därför kan det heller inte generaliseras till att gälla alla unga hbtq-personer.

Teoretisk ingång till studien

I detta kapitel presenteras de viktigaste delarna i det teoretiska ramverket som denna rapport har som grund för analysen som presenteras. Dessa är: teorin om känslan av sammanhang (KASAM), minoritetsstresseteorin och forskning om coping-strategier. Dessutom ges här en översikt av de resultat av studien som bekräftar den kunskap som tidigare tagits fram av MUCF och som presenteras i rapporten: *Stödjande och stärkande faktorer för unga hbtq-personer i skola, fritid, på mötesplatser och internet* (MUCF 2016).

Känsla av sammanhang

Känsla av sammanhang - KASAM - är ett teoretiskt ramverk utvecklat av den medicinska sociologen Antonovsky (1991). KASAM innebär de faktorer som stödjer människor att klara även svåra påfrestningar med hälsan i behåll och kanske till och med växa och utvecklas av det. Hur människor hanterar livshändelser och stress beror på personens känsla av sammanhang till sin yttre såväl som sin inre miljö.

KASAM utgår från ett salutogent perspektiv där hälsa inte betraktas som ett tillstånd utan en process som kan förändras i relation till vilka förutsättningar en person har att möta olika situationer i livet. Fokus är på de frisk- och skyddsfaktorer som främjar personens hälsa och kraften att hantera påfrestningar i livet, som beror på i vilken utsträckning vi upplever tillvaron som meningsfull, begriplig och hanterbar. Det innebär att vi upplever oss ha områden i livet som vi är känslomässigt engagerade i (meningsfullhet), att tillvaron upplevs förnuftsmässigt sammanhängande, förutsägbar och strukturerad (begriplighet) framför kaotisk och oordnad, samt att vi upplever att vi har tillgängliga resurser som kan hjälpa oss att möta de krav som ställs (hanterbarhet).

Minoritetsstress

Minoritetsstress är en så kallad stigmarelaterad stress. Enligt Fortes rapport *Hälsa och livsvillkor bland unga hbtq-personer* (2018), finns ett växande stöd för att den ökade risken för fysisk och psykisk ohälsa bland hbtq-personer har sin grund i den utsatthet för minoritetsstress, som hbtq-personer utsätts för jämfört med heterosexuella och cispersoner.

Enligt minoritetsstresseteorin bygger hbtq-personer under uppväxten upp en utsatthet för specifika stressrelaterade upplevelser (till exempel diskriminering, våld, hot, social isolering och stress kring att inte kunna vara öppen med sin sexuella läggning eller könsidentitet) kopplad till deras sexuella identitet eller

könsidentitet, vilket leder till stressreaktioner som på sikt leder till ohälsa. Det finns ett växande stöd för att den ökade risken för fysisk och psykisk ohälsa bland hbtq-personer har sin grund i den utsatthet för minoritetsstress som hbtq-personer utsätts för jämfört med heterosexuella och cispersoner. Det finns även relativt gott forskningsstöd för att stress kring att inte vara öppen med sin sexuella läggning är kopplad till högre risk för psykisk ohälsa.

Det finns också ett antal processer kring hur minoritetsstress påverkar hbtq-personers sätt att agera och bete sig. Hypervigilans är en sådan process genom vilken en stigmatiserad individ lär sig att förvänta sig att bli avvisad i framtiden baserat på tidigare erfarenheter av fördomar och diskriminering mot den egna gruppen. Det kan exempelvis innebära en ökad uppmärksamhet och sökande efter tecken kring att bli avvisad på grund av sin hbtq-identitet (t.ex. Forte 2018).

Coping-strategier

Olika strategier som används för att hantera livshändelser och stress kan beskrivas som coping-strategier. Coping-strategier kan huvudsakligen delas upp i beteendeariktade och kognitiva strategier. Båda typerna av strategier kan innebära ett närmande eller ett undvikande till den aktuella situation som föranledde nyttjandet av coping-strategin. Det är viktigt att personer som upplever hög psykisk belastning får tillgång till en bredd av strategier som gör det möjligt att i stunden välja hälsosamma coping-strategier som på sikt bidrar till att öka den egna förmågan att hantera andra utmaningar (Rivano Fischer 2020 se Moos et al 1993; 1995; 1996).

Unga som intervjuas i studien

Detta är en kvalitativ studie med utgångspunkt att ge en bred bild av unga hbtq-personer, deras upplevelser och tankar. Resultaten som presenteras här kan därmed inte generaliseras till att gälla alla unga hbtq-personer. Det innebär att resultaten inte kan svara på frågor som avser hur många, hur vanligt eller hur stor andel av unga hbtq-personer som upplever eller känner igen sig i de tema som beskrivs i rapporten. Däremot kan vi med hjälp av denna studie konstatera att de förekommer. Det kan ändå vara värdefullt för läsaren att ta del av vilka grupper av personer som blivit intervjuade i studien, för att få en bild av vilka röster som fångats och vilka som inte blivit representerade i materialet. Därför ges i detta kapitel en kvantitativ uppföljning över de intervjuade.

Av de 22 personer som intervjuats är drygt en tredjedel i åldersgrupperna 13–15 och 16–18 år. Det är ett medvetet val att inkludera fler i de yngre åldersgrupperna, då MUCF generellt har mindre kunskap om yngre bland gruppen unga hbtq-personer.

Figur 1–3. Antal intervjuade per åldersgrupp och hbtq-identitet, samt antal med erfarenheter av att bli utsatt för funkofobi eller rasism.

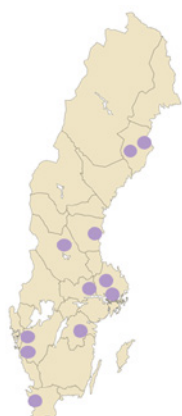
Ålder	Antal	Identitet	Antal	Har utsatts för	Antal
13-15	7	Binär transperson	4	Funkofobi	4
16-18	7	Ickebinär	5	Rasism	4
19-21	4	Bög / Homosexuell man/kille	2		
22-25	4	Lesbisk / Homosexuell kvinna/tjej	4		
		Bisexuell	7		
		Pansexuell	3		
		Queer	4		

Totalt 22 intervjuade

Under intervjuerna har de intervjuade blivit tillfrågade om de vill beskriva sin sexualitet och könsidentitet, resultatet av det beskrivs i figur 2 (ovan). Av de intervjuade är 40 procent transpersoner. Ingen av de intervjuade uppger att de är heterosexuella. Två transpersoner har valt att inte uppge sin sexuella läggning. Lite mer än en tredjedel beskriver erfarenheter av att ha blivit utsatta för funkofobi eller rasism. Alla identiteter anges så som de intervjuade själva beskriver dem. Det används därför olika begrepp eller beskrivningar i de citat som återges i denna rapport.

De intervjuade har även valts ut med hänsyn till var i landet de bor, och om de bor i stora och mellanstora städer eller i landsbygder.¹ Några av de intervjuade har nyligen flyttat. För att stämma överens med de upplevelser de berättar om, kategoriseras de efter den plats de bodde på när de händelser de berättar om under intervjun inträffade.

Figur 4-5. Bostadsort för de intervjuade och om de bor i städer eller landsbygder. Kartan anger ungefärlig plats. På vissa orter bor mer än en person.



Geografi	Antal
Storstad	10
Mellanstor stad	6
Landsbygd	6

Totalt 22 intervjuade

¹ I kategorin landsbygder inkluderas även mindre samhällen.

Nära hälften av de intervjuade bor i storstäder. De återstående beskriver erfarenheter från mellanstora städer och landsbygder i lika stor utsträckning. För att underlätta jämförelser används samma geografiska kategorisering av områden som MUCF tidigare använt i rapporten *Fokus 18* (MUCF 2018), där kategoriseringen baseras på Jordbruksverkets geografiska kategorier över olika typer av landsbygder och städer.

Under intervjuerna har de intervjuade även fått redogöra sina erfarenheter av att besöka olika typer av mötesplatser för unga. Detta har delats upp på allmänna mötesplatser för unga och unga hbtq-personers mötesplatser, där unga hbtq-personer är en del av eller hela målgruppen.

MUCF känner sedan tidigare till att digitala kanaler kan vara viktiga för unga hbtq-personers identitetsutveckling. Av den anledningen har även betydelsen av digitala kanaler, på ett sätt som går utöver vardaglig användning för unga, undersökts i denna intervjustudie.

Figur 6–8. Antal som besöker olika forum respektive idrottar eller tränar. Antal som är öppna för sin familj, antal som uppger att de är accepterade av familjen respektive får stöd från familjen kopplat till sin hbtq-identitet. Längst till höger redovisas antal intervjuade som beskriver utsatthet för grov och långvarig mobbning eller sexuella trakasserier, samt har diagnosticerad psykisk ohälsa.

Besöker forum	Antal	varav trans	Relation till familj	Antal	Utsatthet och mående	Antal	varav trans
Allmänna mötesplatser	9	4	Öppen	17	Mobbning /		
Hbtq-mötesplatser	14	5	Accepterad	16	sexuella trakasserier	11	5
Digitala forum/kanaler	10	6	Får stöd	11	Psykisk ohälsa	5	3
Idrottar	10	4					

Totalt 22 intervjuade

Av intervjuerna framgår även att 40 procent av de intervjuade har besökt en eller flera allmänna mötesplatser för unga och drygt 60 procent har besökt en mötesplats som vänder sig särskilt till unga hbtq-personer. För nära hälften är digitala kanaler en betydelsefull del av livet. Nära hälften av de intervjuade utför någon idrott regelbundet och av de som idrottar är fyra av tio transpersoner, binära eller icke-binära.

Nära 80 procent av de intervjuade är öppna med sin identitet för sin familj och det är nästan lika vanligt att de känner sig accepterade av sina familjer. Hälften av de intervjuade uppger att de får stöd av sin familj kopplat till sin hbtq-identitet. Att en så hög andel av de intervjuade uppger att de är öppna med sina identiteter kan bero på att deltagare rekryterades genom MUCF:s digitala kanaler och genom mötesplatser riktade till hbtq-personer.

Hälften av de intervjuade beskriver under intervjuerna att de blivit utsatta för mobbning och/eller sexuella trakasserier av andra unga i deras egen ålder.

I samtliga fall av mobbning handlar det om grov och långvarig mobbning som pågått utan vuxnas ingripande under mer än ett års tid. Det handlar vanligen om längre tid än ett år. Ingen av de intervjuade beskriver att de har blivit utsatta av detta från lärare eller andra vuxna. Av de som uppger att de har diagnosticerad psykisk ohälsa har samtliga tidigare varit utsatta för mobbning eller sexuella trakasserier. De flesta, 80 procent, uppger dock att de inte har någon diagnosticerad psykisk ohälsa.

Tidigare resultat

Studien bekräftar i stora delar den kunskap som MUCF tidigare tagit fram om vilka faktorer som unga hbtq-personer upplever som stödjande och stärkande i sin hbtq-identitet i skolan, på internet, i fritidsverksamheter och i hemmet (MUCF 2016). Dessa faktorer sammanfattas här:

- Trygga och identitetsstärkande miljöer lyfts som sammanhang där hbtq-frågor synliggörs i samtal, undervisning och den fysiska miljön, där det finns tydliga och ansvarstagande vuxna med hbtq-kompetens, och där unga kan vara öppna och blir sedda och respekterade utifrån sin könsidentitet, sitt könsuttryck och sin sexualitet.
- Stödjande relationer kan ha stor betydelse även i miljöer som inte beskrivs som trygga och främjande. Relationer som de unga beskriver som stödjande är kontakt med professionella vuxna där de kan prata om sina funderingar kring och få positiv bekräftelse på sin identitet och sin situation. Stödjande relationer präglas också av en öppenhet inför att unga kan vara på olika sätt, att identiteter kan förändras och att det är tillåtet att vara osäker och känna efter vad som är rätt.
- Vuxnas agerande har stor betydelse för ungas möjligheter att må bra och vara trygga i olika miljöer genom att använda inkluderande språk, att sätta tydliga gränser vid kränkningar, samt att visa vilka värden som gäller i verksamheten.
- Digitala kanaler och forum på internet är viktiga för att söka kunskap om hbtq-frågor samt att se och få kontakt med andra hbtq-personer.
- Att vara i fysiska eller digitala miljöer där det finns andra unga hbtq-personer som syns och tar plats lyfts som betydelsefullt men också närvaron av öppna vuxna hbtq-personer som ger de unga tillgång till förebilder de kan känna igen sig i.
- Vikten av att ha tillgång till miljöer där de unga kan få definiera sig själva, där de kan testa vad det kan innebära att ha en viss sexualitet, könsidentitet eller ett visst könsuttryck och där de inte behöver försvara eller förklara sin identitet utan kan koncentrera sig på att umgås med andra och göra saker de tycker är kul.
- Vikten av tillgång till olika mötesplatser för hbtq-personer som fungerar som betydelsefulla trygga platser i en i övrigt otrygg vardag där de kan slappna av och slippa oroa sig för negativt bemötande.

Relationer och relationellt stöd

Detta kapitel diskuterar betydelsen av relationer och relationellt stöd som är en röd tråd genom de ungas berättelser oavsett om det handlar om deras upplevelser av skola, fritid eller mötesplatser. Det stöd de unga behöver och söker är oftast relationellt. Det gäller både relationer med betydelsefulla, stödjande vuxna och att relationer med kompisar och i sociala grupp-gemenskaper där de unga upplever sig vara inkluderade och en del av gruppnormen. De ungas identitet och trygghetskänsla är inte något som bor i individen utan utvecklas i relationer med andra människor en till en och i grupper.

Relationellt stöd och hälsa

Betydelsen av stödjande och tillitsfulla relationer för de ungas mående är viktigt och finns inom olika områden i deras liv: hemmet, fritiden, mötesplatser och skolan. Särskild betydelse har deras närmaste relationer och om de har möjlighet att vara öppna, bli accepterade och få stöd i sina relationer i familjen och den nära omgivning. De flesta unga i intervjustudien uppger att de är öppna och känner gott stöd från sin familj. Det finns dock också de som inte är öppna, de som är öppna men inte har familjens acceptans, och de som får acceptans men inte stöd i att må bra i sin sexualitet och könsidentitet. Även de som inte är öppna med sin familj uppger att de upplever sig vara accepterade, älskade och få stöd av sina föräldrar som ung människa i allmänhet eller inom andra områden av livet.

Betydelsen av tillgång till relationellt stöd i andra sammanhang än familjen är mer uttalat för de som inte får stöd hemifrån. Det kan handla om att få en nära, tillitsfull relation i privatlivet och att ha någon att prata med om sina funderingar kring sin identitet och sexualitet där den unga känner sig förstådd, accepterad och värdesatt. Det är också viktigt att få tillgång till vuxna stödpersoner där den unga kan känna sig trygg med att vara öppen och ärlig med sin identitet utan att behöva vara nervös för negativa reaktioner:

Att jag själv är det [transperson]. I att börja ställa frågor och se i sättet jag pratar om mig själv. Han har funnits som ett jättefint stöd. [...] [Sambon] har funnits där så himla mycket. Och validerar mig alltid. Och tror på mig.

Icke-binär transperson, queer, 21 år, storstad, om stödjande personer i den nära omgivningen och hur relationen med sambon bidrog till förståelse och acceptans av den egna könsidentiteten.

Att ha någon att prata med och kunna vara helt ärlig och inte bara kunna prata om vissa delar för att man är osäker om vad den här personen tycker om allt. Och också kunna veta vem man kan prata med för det tycker jag är ganska svårt, det har jag tyckt hela tiden. Att nu har jag hittat en psykolog som jag tycker är jättebra men innan har jag inte vetat vart jag ska vända mig för att det finns inte så mycket information om vart man hittar bra folk att prata med.

Kvinna, pansexuell, 18 år, mellanstor stad, som haft diagnosen depression sedan 13 års ålder om vad som har fått henne att må bättre.

I allmänhet är det betydelsefullt för de unga att ha stödjande och tillitsfulla relationer med både vuxna och kompisar i de sammanhang de unga deltar i, i skolan, fritiden och på mötesplatser:

När jag gick i gymnasiet och lärarna faktiskt började använda rätt pronomen och rätt namn, det fick mig att känna mig trygg. Också när jag hade vänner omkring mig som var stöttande. Och när jag såg dem som faktiskt förstod och kunde respektera min identitet.

Transmaskulin, icke-binär, bisexuell, 24 år, mellanstor stad, när hen ombeds att beskriva ett tillfälle när hen kände sig särskilt trygg i skolan.

En stödjande relation innebär alltså att ha någon att prata med när de unga behöver det; en person som lyssnar, ser, förstår och respekterar dem för deras identitet och sexualitet. Detta bidrar till tillit, vilket även är en förutsättning för att kunna uppleva relationen som stödjande. Det kan, som i exemplet ovan, ta sig uttryck genom att lärare börjar säga rätt pronomen och namn. Men stödjande vuxen-relationer kan också innebära att ha vuxna kring sig som stödjer och bekräftar de unga inom andra områden som inte handlar om hbtq-identiteten. Det kan exempelvis vara i skolarbetet eller inom ett fritidsintresse. Stödjande vuxen-relationer innebär dessutom att vuxna tar ansvar för att skapa en trygg och inkluderande miljö i de sammanhang de unga deltar i.

Andra relationer som har stor betydelse för de unga är kompisrelationer, vilket alla de intervjuade uppger att de har, antingen i fysiska eller digitala sammanhang. Några av de intervjuade har sina enda vänner i digitala forum. En del uppger också kompisar som de känner sig mest trygga med. Det viktigaste i kompisrelationer är att de unga har kompisar som accepterar dem som de är och som de kan vara öppna med; det gäller oavsett om de unga träffar kompisarna fysiskt eller på nätet, och oavsett om kompisarna är hbtq-personer eller inte. Några nämner dock att det kan finnas en särskild

förståelse från vänner som också är hbtq-personer eller har samma könsidentitet som de själva. Det är skönt att inte behöva förklara sin identitet eller hur identiteten präglar vardagliga upplevelser, vilket skiljer sig från de upplevelser som hetero- och cispersoner har.

Och så speciellt det här med att vara trans. Jag har märkt att för många som inte är det, är det väldigt svårt att förstå. Och jag menar, det är understandable att de inte förstår för det är ju inte det lättaste att beskriva. Men i en sådan situation skulle jag säga att det definitivt är ett jättestort plus om man har en kompis som kanske också är trans än en kompis som är straight. De gör deras bästa men de förstår inte 100 procent.

Icke-binär transperson, bisexuell, 14 år, landsbygd.

En ambition i studien är att göra analysen med ett landsbygdsperspektiv. Därför har en del av analysen särskilt fokuserat på hur unga i landsbygder beskriver sina upplevelser. I landsbygder kan det finnas färre tillgängliga resurser, exempelvis i form av unga hbtq-personers mötesplatser, vilket gör att hbtq-personer i landsbygder kan uttrycka att de skulle vilja ha tillgång till sammanhang där de kan träffa andra hbtq-personer. Däremot finns det inget i denna intervjustudie som tyder på att unga i landsbygder upplever en större generell utsatthet än unga på andra platser. Det verkar snarare handla om hur respektive plats är strukturerad, vilka relationer som de unga hbtq-personerna har tillgång till på denna plats, samt hur de unga lyckas eller ges förutsättningar att knyta an till de resurser och relationer som finns till hands.

Betydelsen av relationer med äldre öppna hbtq-personer

Bland flera av de intervjuade finns en stark vilja att få kontakt med äldre hbtq-personer, vilket flera av de unga saknar idag. Relationer och representation av äldre, öppna hbtq-personer är betydelsefullt för att stärka de ungas självbild och framtidstro. Sådana äldre, öppna hbtq-personer kan de skapa relationer med på separatistiska mötesplatser, i digitala kanaler, i skolan, på fritiden och i vissa fall i familjen. Däremot är det vanligt bland de unga som intervjuas att sakna just detta och flera av de unga beskriver att de skulle vilja ha en sådan kontakt.

Att bli mött av äldre eller vuxna, öppna hbtq-personer i vardagens sammanhang upplevs stödande. De äldres egenupplevda erfarenheter av att vara hbtq-person innebär att de kan bemöta unga med en bredare och djupare förståelse.

Kontakten med äldre, öppna hbtq-personer är också viktig för att de unga ska ha någon som de kan känna igen sig i och förstå att de inte är ensamma. En av de intervjuade menar att det i den bästa av världar skulle finnas en "hbtq-vuxen" inom alla områden i samhället:

Det hade varit jätteskönt att ha någon som förstår en i allting. Jag kan förstå dig att du mår dåligt, men samtidigt är det någon som kan förstå, "Jag har varit med om liknande". Det är väl alltid skönt, och det hade varit jätteskönt att ha någon man bara kan få prata med om det ämnet. Det är som jag och mina kompisar brukar säga, att vi önskar att det alltid fanns en hbtq-vuxen i olika grejer, som hos läkare eller sådana grejer.

Icke-binär transkille, pansexuell, 15 år, storstad.

Det finns även en önskan om ökad synlighet och bredare representation av hbtq-personer, utifrån såväl ålder som olika minoritetsgrupper i Sverige. Några av de intervjuade påpekar specifikt att det saknas representation av äldre hbtq-personer. Bristen av representation syns även i de digitala kanaler dit en stor del av de intervjuade vänder sig för att hitta kunskap, inspiration, hbtq-förebilder och en gemenskap med andra hbtq-personer.

Jag tror det är väldigt givande för unga transpersoner att se äldre transpersoner som kanske är över 50, som börjar bli gamla och har levt ett långt liv. Och att se att det har gått bra för dem, de har familj, de har barn, de har ett jobb, de är en del av samhället, de är lyckliga. Det är viktigt att se att det går bra för många, tror jag.

Icke-binär, transmaskulin, bisexuell, 24 år, mellanstor stad.

Oavsett ålder, vittnar de ungas önskan om representation av och kontakter med äldre, öppna hbtq-personer om en längtan efter positiva berättelser som visar att det kan gå bra i livet. Att som ung se att det finns en framtid där de kan vara sig själva och att få möjlighet att skapa egna bilder av hur en sådan framtid skulle kunna se ut, kan vara viktiga friskfaktorer.

Det är ju lättare att hitta unga hbtq-personer än vad det är äldre. Alltså, det är min upplevelse. För att det är ju fler unga som har kommit ut med det. Men sen är det ju otroligt många unga som dör också av självmord. Så att det är därför det känns så viktigt att se att folk som är äldre än mig, som ändå har klarat sig igenom den perioden och lever ett bra liv. För då vet jag att jag också kan klara det liksom.

Transman, 19 år, mellanstor stad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi.

Medan vissa önskar kontakt med betydligt äldre personer, som är mitt i livet eller ännu äldre, önskar andra en person som är närmare dem själva i ålder, som kan fungera som en erfaren hbtq-fadder, eller storasyskon.

Men sen också kanske att man kanske... Typ en fadder. Att "Nu har du kommit ut som hbtq. Här får du en fadder som du kan prata med lite då och då" [skratt]. Eller en sådan där, för barn som har det jobbigt, så får de en storebror eller storasyster. [...] Ja, men att man kan få skicka in själv. Typ att jag skulle vilja ha någon att prata med. Inte en psykolog eller kurator, utan bara en person som jag kan se upp till. Så får man skicka in och så kan de mejla.

Transman, 19 år, mellanstor stad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi.

För vissa är det tillräckligt att den äldre personen är en hbtq-person, för andra är det viktigt att personen har samma kön och/eller sexuella läggning som de själva har. Viljan att dra lärdom av hur äldre hbtq-personer hanterar livet och de svårigheter de möter är trots detta gemensam.

Ungas relationella strategier

De ungas berättelser visar att de är aktörer i sina liv. För att få det relationella stöd som de behöver i olika sammanhang drar de nytta av olika strategier. Vilka strategierna är beror på deras känsla av sammanhang (KASAM) och deras förmåga att knyta an till relationella resurser i sin omgivning, som skulle kunna ge dem stöd. Detta verkar vara kopplat till ett samspel mellan flera faktorer såsom de intervjuades nätverk, familjerelationer, stöd hemifrån och deras egen grundtrygghet och självförtroende (se t.ex. Cottam 2018).

Det finns berättelser från unga som befinner sig i miljöer och på platser som inte överlag uppfattas som främjande, men som ändå lyckats knyta an till de

relationella resurser som finns till hands eller söka upp de resurser de behöver på annat vis. Men det finns också berättelser där de unga till synes har tillgång till relationella resurser i sin omgivning men där de av olika anledningar inte verkar knyta an till dessa.

De relationella strategierna påverkar hur de unga relaterar till och positionerar sig i de grupper och sammanhang som de ingår. Strategierna påverkar även de ungas upplevelser av om grupperna de ingår i är inkluderande eller exkluderande. Drivkraften att tillhöra en grupp och att ha kompisar är stark. Men det varierar om och i vilken utsträckning de känner sig trygga i grupper som präglas av samhällets dominerande normer. Vissa, men inte alla, beskriver istället att de söker sig till mer separatistiska sammanhang, där den grupp de själva identifierar sig med utgör normen.

För de unga, som beskriver att de känner sig relativt trygga i grupper som karaktäriseras av dominerande samhällsnormer, bygger strategierna på att de upplever en trygghet i sig själva och att de därför lyckas skapa trygga relationer med andra personer. Denna grundtrygghet innebär också ett självförtroende att våga sätta gränser för kränkande kommentarer eller beteenden, vilket skapar en mer likvärdig och respektfull relation. Detta kombineras ofta av strategier där de unga försöker att både acceptera och bli accepterade av gruppen snarare än att kritisera gruppens normer. Det kan handla om att bjuda på sig själva, skämta om sin hbtq-identitet och sexualitet, inta rollen som den som alltid är glad eller om att förstå och ha överseende med andra för deras okunskap eller ignoranta beteende.

Jag har ett perspektiv på att så länge jag är ärlig med vem jag är eller vad jag står för och accepterar folk omkring mig för deras olikheter som de också har, så skapar jag en trygghet med dem som jag är med. Så jag är ganska tydlig med var jag står i viktiga frågor, och är väldigt välkomnande. Försöker vara väldigt socialt värmande och så. Jag brukar få höra väldigt ofta att det är svårt att tycka illa om mig. Och jag vet inte om det kommer ifrån en rädsla att inte passa in, eller om det handlar om att jag bara tycker att det är så jävla nice att vara glad och trevlig. Men det skapar väldigt mycket trygghet – att vara ärlig och få mig att känna mig trygg i att vara ärlig.

Man, homosexuell, 23 år, landsbygd, som har flyttat till storstad.

Man blir liksom lite chockad. Man tror inte att det ska vara så. Sedan så pratade vi ju om det efteråt. Man pratar med sina kompisar och tänker att den där människan var ignorant och så handlar det mest om att försöka gå vidare. Det var liksom inte en situation där jag kunde säga ifrån, det gick så himla snabbt. Man vill ju också stärka sig själv och träna på att säga ifrån.

Queer/kvinna, pansexuell, 18 år, mellanstor stad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi.

Men just i mitt fall så har det varit att jag brydde mig inte så mycket och bara svarade på dem [frågorna]. "Ja, så här många". Svarade på dem som att det var en seriös fråga. För jag insåg att om man faktiskt svarar på dem som att det är en seriös fråga, så kommer de att bli lite såhär: "Oj, hon svarade faktiskt. Vad gör vi nu då?"

Kvinna, lesbisk, 18 år, storstad.

Att ha strategier för att våga säga ifrån och bli bättre på att sätta gränser tas upp av flera av de intervjuade. Det gäller särskilt de som i olika utsträckning avstår från att försöka bli trygga i de grupper som utgör majoritetsnormen i de sammanhang de deltar i, exempelvis i skolan, vilket kan ses som en form av undvikande strategi. De söker sig istället till grupper där de själva, som hbtq-personer, är en del av normen. I dessa fall fungerar den egna gruppen som ett relationellt stöd som skyddar och ger personen styrka att stå upp för sig själv och positionera sin hbtq-identitet i relation till majoritetsgruppen.

Om inte jag hade haft hbtq-personer runt omkring mig så... Man hade ju inte sagt att man är hbtq. Nu kan ju jag och mina kompisar bara skrika att vi är gay eller skämta om sådana grejer öppet. Bara för att vi vet att vi har varandras rygg. Och vi har ju lärare som lyssnar på oss. Men om vi inte hade haft det, då hade vi bara suttit och inte gjort någonting och inte vågat visa oss som de vi är för andra.

Icke-binär transkille, pansexuell, 15 år, storstad.

Trygga och otrygga platser

I detta kapitel beskrivs de ungas upplevelser av trygga och otrygga platser, med exempel som visar hur de själva beskriver sina erfarenheter. Intervjuerna visar ett tydligt mönster gällande vad som kännetecknar en trygg respektive otrygg plats. Dessa mönster finns genomgående i de ungas beskrivningar oavsett om berättelserna handlar om erfarenheter i skolan, på mötesplatser, fritidsaktiviteter eller i andra offentliga rum, exempelvis gator och torg eller i kollektivtrafiken.

Trygga platser

När de intervjuade ombeds att beskriva en plats där de känner sig trygga, är det inte ovanligt att de inleder med att beskriva sitt hem. Men det finns även flera unga som istället lyfter fram att vänner eller en mötesplats som de besöker är en plats där de känner sig trygga.

Bland de unga som beskriver hemmet som en av de trygga platserna finns både unga som fortfarande bor med sina föräldrar och de som har flyttat hemifrån och bor inneboende, själva eller med en partner.

Jag trivs väl att vara hemma, när jag är med min familj. Jag känner oftast att jag kan vara precis som den jag är. Annars så finns det väl inte något sådant ställe. Jag är nog ganska obekvämt i skolan, så jag skulle inte säga att jag trivs där heller. Jag tror att det är väl hemma och här [på mötesplatsen för unga hbtq-personer].

Tjej, har kommit ut som bi, men är ännu osäker på sin sexualitet, 14 år, storstad.

Nu har jag flyttat, så jag är inneboende strax utanför [orten] och där känner jag mig också väldigt...trygg. Jag har fått en känsla av att han som äger huset kanske inte är hetero själv och min uppfattning om honom får mig att känna att jag kan lätt vara mig själv där, jag kan känna mig trygg. [Det är] två till tjejer som också är inneboende där de känns också väldigt trevliga, jag känner inte att jag skulle stöta på nåt dömande utifrån dem.

Kvinna, bisexuell, 19 år, landsbygd, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi. Har nyligen flyttat till en mellanstor stad.

En del i upplevelsen av förutsebarhet, är tilliten till de andra personerna som finns på samma plats. När de unga känner tillit till att de inte skulle göra dem något ont, upplevs även platsen i sig som trygg. Liknande upplevelser beskriver

de unga även om separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer som upplevs trygga. De som går dit vet vad som kommer att hända på platsen, har tillitsfulla relationer till de som brukar vara där och vet hur ramarna ser ut för vad de själva och andra kan och inte kan göra på platsen.

I vår fritidsgård så har vi varje måndag en workshop för oss i området som håller på med cosplay. Och där har jag gått i flera år nu. Och jag går dit så ofta som jag kan. Jag känner mig trygg där inne, jag vet var saker är, jag vet hur jag kan bete mig, hur öppen jag kan vara med folk där inne och sånt. Så det är en trygghet i det.

Kvinna, lesbisk, 18 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för rasism.

En av de intervjuade beskriver även hur hennes mötesplats blivit mer trygg, just genom att ledarna på de ungas initiativ tydligare börjat kommunicera ramarna och förutsättningarna för att vara där.

De här måndagarna som var just till för hbtq, de som var där i vanliga fall kanske inte visste det eller kanske inte respekterade det, att det skulle vara aktiviteter i och med det. Då tror jag att någon av mina kompisar sa det, att ni kanske kan vara bättre på att visa att idag är det hbtq-måndag och då måste ni vara medvetna om det om ni ska komma in. Det var inte så att man inte fick komma in om man inte identifierade sig som det, men de blev bättre på att faktiskt vara tydliga med att "Det är ett sådant rum" och "Nu respekterar vi varandra" och då blev det lite tryggare, i att det inte bara kom in folk som var störiga.

Queer/kvinna, pansexuell, 18 år, mellanstor stad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi.

Även i skolmiljön är det tydligt att en tydlig struktur där en vuxen tar ansvar för att skapa ordning och en förutsebarhet i den sociala miljön, gör att miljön känns trygg. I detta blir det även tydligt att tryggheten hänger samman just med strukturen, snarare än med vilka personer som finns på platsen. Detta då tryggheten uppstår specifikt när läraren har skapat ett lugn i rummet, där alla sitter stilla och ingen riskerar att bli utsatt för någonting av de andra eleverna.

Jag kände mig otrygg med killarna i klassen väldigt mycket för att dom är så högljudda och liksom skulle hålla på med en och såhär. Jag blev orolig för att nån skulle typ putta till mig eller någonting sådant. Men när vi hade vår huvudlärare så satt vi alla på ett och samma ställe och det var ingen som vågade sig på att göra saker eller så.

Icke-binär/queer, pansexuell, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism.

Det behöver dock understrykas att det inte är en helt entydig bild som ges under intervjuerna. De intervjuade har skilda erfarenheter och upplevelser av vilka platser som är trygga. Den upplevda tryggheten är även beroende av exempelvis om unga är trygga i sig själva, har en tillit till den egna förmågan att hantera olika situationer som kan uppstå, samt har en tillit till andra människor.

Jag skulle säga att jag är väldigt trygg på skolan och sånt där. Men framför allt så är jag väldigt trygg i mig själv, och därför är det enkelt att vara överallt. Om folk säger nåt elakt eller nånting till mig, det går bort väldigt fort. Jag kanske är ledsen över det i en timme eller nånting, sen försvinner det.

Kille, bisexuell, 14 år, mellanstor stad.

Jag känner ju mig liksom trygg på dom mesta ställena. Jag menar, jag har ju ångest men det är över folkgrupper, jag är ju inte rädd att nån kom: oh my god, du är icke-binär, det är oacceptabelt.

Icke-binär transperson, bisexuell, 14 år, landsbygd.

Otrygga platser

Det finns ett flertal olika platser som beskrivs som otrygga av de intervjuade. Ett tydligt exempel är platser som upplevs som ostrukturerade. Det är platser där det är svårt att förutse vad som kommer att hända, vilka som kommer att vara på platsen och hur de kommer att bete sig. De intervjuade uttrycker även en bristande tillit till att någon kommer att komma till deras försvar om någon av personerna på platsen skulle utsätta dem för någonting obehagligt eller kränkande. En del i att platsen upplevs som förutsägbar är även att de intervjuade förstår ramarna för platsen och förstår hur de kan anpassa sitt eget beteende för att falla inom dessa ramar. Citaten nedan illustrerar betydelsen av att platsen har en tydlig struktur, men även vilka konsekvenser det kan få för deltagarna när platsen saknar en tydlig struktur och när det är svårt att förutse vad som kan komma att hända på platsen.

Fritids, för då fanns ingen tid att byta till nästa sak. Utan man bara var där och skulle sköta sig själv. Ibland hade lärarna grejer som de gjorde med oss, men ofta var vi bara där och gjorde vad vi skulle göra typ. Och jag kunde ofta känna mig ganska ensam och rastlös.

Icke-binär/queer, pansexuell, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism.

Det känns lite läskigt, alltså någon sån allmän [mötesplats] som liksom är för alla. Jag vet inte, jag tycker, jag tycker det känns lite läskigt på något sätt. Att det, kan försiggå mycket så här... dumheter, på fritidsgårdar.

Tjej, lesbisk, 15 år, storstad.

Risken för att bli dömd eller känna sig utsatt av andra är högre på platser där det saknas en tydlig uppsikt av vuxna, än på platser där vuxna finns närvarande. Men även i sammanhang där det finns vuxna, blir platsen otrygg när de vuxna underlåter att ingripa vid kränkningar. Det blir under intervjuerna tydligt att det är mycket viktigt för de unga att det råder en nolltolerans mot nedsättande kommentarer mot andra, oavsett vilka som befinner sig i lokalen. Det är lätt att ta illa vid sig när andra uttrycker sig kränkande om hbtq-personer, exempelvis genom att använda bög som nedsättande ord, även om en själv inte är öppen med sin identitet ännu.

En stor del av intervjuerna pekar på att platser utomhus i områden av stads-karaktär upplevs otrygga. Däremot är det inte någon som beskriver otrygghet utomhus i naturområden, eller som upplever sig vara otrygga i det område där de bor, oavsett om de bor i landsbygder eller städer, i privilegierade eller i så kallat socioekonomiskt utsatta områden. Detta stämmer väl överens med tidigare undersökningar (jmf MUCF 2019) som visar att unga generellt känner sig trygga, trivs i och tycker om de platser där de bor, oavsett var detta är.

Oron i områden av stads-karaktär beskrivs vanligen som en känsla av att vara utsatt för andras blickar och av att vara osäker över hur de andra i omgivningen kommer att agera. Flera beskriver att de har blivit utsatta för sexuella trakasserier i denna typ av miljö, vilket färgar berättelserna. Ett exempel är denna återgivning, där den intervjuade strax innan berättat om flera olika tillfällen där hon blivit utsatt för trakasserier och sexuella trakasserier utomhus i ett område av stads-karaktär. Sedan dess känner oro när hon vistas i denna typ av miljö. Oron kommer framför allt när hon är där själv, utan att ha stöd av kompisar eller andra hon litar på i närheten.

Jag är väl alltid oroad när jag ska åka till stan. Ja, men nästa gång kanske de inte bara spottar åt mig eller ser sura ut, utan de kanske går fram till mig och slår ner mig bara baserat på det faktum att jag kanske möjligtvis vill dejta en tjej. Eller de kommer fram till mig och slår ner mig för att jag går runt och håller min kompis i handen eller något sådant. Det är liksom alltid i mitt bakhuvud, att det är någon som kommer att bli jättesur snart. Men jag har inte blivit nerslagen och jag har inte varit nära att bli nedslagen heller. Och det är inte någon som har gjort mer än att spotta åt mig.

Tjej, lesbisk, 14 år, storstad.

Känsligheten för andras blickar i miljöer där de intervjuade inte kan förutse vad som kommer att hända kan vara en källa till otrygghet. Det kan handla både om vardagliga interaktioner eller att som transperson visa upp sin kropp i offentliga miljöer.

Men sen tycker jag väl det typ är lite obekvämt med att alla liksom har varit där så ofta och alla verkar liksom ha vänner som de möter upp där, vilket gör mig lite såhär... Jag känner mig inte utanför, men jag känner mig såhär lite ny och vet inte riktigt hur jag ska hantera det.

Tjej, queer, 15 år, storstad, om varför hon inte har fortsatt att besöka en mötesplats för unga hbtq-personer.

Sammanhang där det förväntas kanske att vara topless till exempel. Det är någonting jag arbetar på. Men jag tänker ju typ när jag är på stranden eller i badhus att folk ska notera att min överkropp ser annorlunda ut. Jag har inga ärr, men mitt resultat är lite ojämnt. Och det kanske inte ser ut exakt som andra cis-personer. Så man är rädd att folk ska ge en extra blick eller ifrågasätta liksom, just i sådana kontexter.

Icke-binär, transmaskulin, bisexuell, 24 år, mellanstor stad.

De som beskriver andra inomhusmiljöer, exempelvis biografer, uteställen och kollektivtrafikens platser, talar även om dessa platser som otrygga. De flesta nämner emellertid inte alls dessa platser, oavsett när de tillfrågas om trygga eller otrygga platser. Det finns även exempel på att det är möjligt att skapa trygghet i sådana rum som i övrigt kan upplevas otrygga. Det tydliggörs exempelvis i nedanstående citat, där den intervjuade beskriver hur uteställen som drivs av studentorganisationerna är trygga, även om de kommersiella uteställena inte upplevs vara det.

De flesta [studentdrivna uteställen] har jag känt mig väldigt trygg på och det är en väldigt inkluderande mindset. Om man går ut och så där, kan det ju vara jobbigt att välja vilken toa man ska gå på, det är alltid en lite stressig upplevelse. Men till exempel på [studentdrivna uteställen] så känner jag mig ganska trygg med att gå på killtoan, även om jag skulle ha smink på mig till exempel. Till skillnad om jag skulle ut på en vanlig bar, som inte är kopplad till universitetet. Då känner jag mig inte lika trygg. Men [studentdrivna uteställen] känns som trygga platser. Och det finns vissa [studentdrivna uteställen] som också anordnar hbtq-fester och klubbar och sånt där. Så det är en väldigt inkluderande och bra plats.

Icke-binär transmaskulin, bisexuell, 24 år, mellanstor stad.

Upplevelserna av vilka platser som är otrygga kopplas också samman med vilka personer som de intervjuade föreställer sig att de kan komma att möta där, hur de kommer att klara av att hantera situationer som uppkommer, samt om de kan räkna med att få stöd av andra personer. På platser där inga vuxna har kontroll och skapar en tydlig struktur, blir det svårare att förutse vad som kommer att hända och känslan av att kunna bli utsatt utan att någon på platsen griper in och skyddar dem upplevs som större. De ungas berättelser visar att detta förekommer på en rad olika platser där de unga befinner sig, under sin skoltid såväl som under fritiden.

Trakasserier... Då är det det här "cat calling", heter det på engelska. Och det är så här busvisslingar och blickar, folk som inte kan hålla händerna för sig själva. Det har hänt när jag är utomhus med mina kompisar och även ensam. Framför allt när man går ensam eller när jag är med en kompis. När vi går i en grupp så är det nog ingen som vågar. För då är vi en del människor.

Tjej, har kommit ut som bi, men är ännu osäker på sin sexualitet, 14 år, storstad.

För vi var på cosplay-gruppen, och så kom det in en kille som inte är med i gruppen, som kom in och liksom störde inne i rummet. Han vägrade att lämna när vi sa till honom att göra det. För han började säga liksom att "Ja, men jag äger det här stället". Och ingen av oss vill verkligen egentligen ha konflikter med folk. För det är ändå ett ställe som är rätt så viktigt för oss, just den här cosplay-gruppen. Och vi gillar att känna oss trygga där. Så när han då började gå upp i folks ansikten och vara allmänt störig, så blev det att alla kände sig... ja, men dåligt. Alla fick lite ångest över det. [...] Alltså, alla var ju obekväma. Men alla försökte på lugna sätt övertyga honom att gå ut. Alla ville få ut honom därifrån. Vissa hade rätt så mycket ångest, en började gråta bland annat. Så det var en väldigt laddad situation för oss i rummet.

Kvinna, lesbisk, 18 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism.

Det finns en stor bredd av platser och rum som upplevs otrygga av olika personer. Till de platser som nämns som otrygga hör klassrum om läraren inte upprätthåller en tydlig struktur, skolmatsal, korridorer, toaletter och omklädningsrum. Även klädaffärernas provhytter, badhus, träningsanläggningar, kollektivtrafik och hållplatser, gator och torg samt uteställen och biografer upplevs som otrygga av vissa personer. Platser där de unga är nakna eller med enbart mycket lite kläder upplevs oftare som otrygga av transpersoner än cispersoner. Men det finns även exempel i intervjuerna på cistjejer som upplever omklädningsrum i skolan som otrygga och obehagliga. Detta enligt dessa unga på grund av utseendenormer och ett kontinuerliga jämförande och dömande av varandras kroppar som pågår när klassen byter om.

Intersektionella perspektiv på trygghet och otrygghet

Personer med erfarenhet av att bryta mot fler exkluderande normer kan ha en mer begränsad tillgång till trygga platser än andra. Det kan handla om minoritetsstress och den extra utsatthet som personer som på flera sätt bryter mot samhällets normer kan uppleva. En del i detta är upplevelsen av att andra uppfattar en som känslig och att en reagerar på sådant som andra inte tycker är någonting att ta åt sig av. Minoritetsstress kan leda till överdriven vaksamhet, en så kallad hypervigilans, där den som tidigare blivit utsatt för kränkningar kan ha lättare att reagera starkare på olika situationer även i fortsättningen.

Hypervigilans innebär den process där individer helt enkelt förväntar sig att bli avvisade eller bli illa behandlade baserat på tidigare erfarenheter av fördomar och diskriminering mot den egna gruppen. Men en bristande tillgång till trygga platser kan även hänga samman med en oförstående omgivning, där de som anser att andra är känsliga, själva inte tillhör den grupp som blir utsatt eller utpekad i situationen.

Det känns som att man inte kan säga någonting utan att det framstår som man bara är jättekänslig och man bara ska ta det. Det känns som att folk, om man är inte vit eller om man är hbtq-person så måste man acceptera sådant. Det känns ju inte bra att någon måste acceptera sådana grejer.

Tjej, bisexuell, 16 år, landsbygd, som utsatts för både rasistiska och homofoba kommentarer.

Vad som upplevs tryggt och otryggt hänger samman med de ungas föreställningar och erfarenheter. Vissa jämför även sin egen situation med vad de uppfattar som majoritetskulturer inom hbtq-världen, där de kan känna sig ifrågasatta om de gör andra val än de som föreställs vara de rätta valen.

Men sen, det är klart att det är en intersektion också att vara, att komma och ha erfarenhet av två, flera kulturer. Att det finns en annan relation till familj i Ryssland än vad det gör i Sverige. Många av mina helsvenska vänner funderar mycket kring varför jag fortfarande har relation till min familj trots att de inte accepterar. För mig är det inte riktigt ett alternativ att bortse från familjen.

Icke-binär transperson, queer, 21 år, storstad.

Upplevelser av otrygghet kan även hänga samman med en känsla av att platser är till för andra, men inte för en själv. Det kan kopplas samman med en upplevelse av att vara främmande och olik de andra på platsen och en längtan efter att hitta en plats där en själv och de egna erfarenheterna framstår som normala och möjliga att dela med andra.

De [mötesplatserna] har varit väldigt vita, och det har alltid känts off typ för att jag kan liksom inte slappna av i mig själv. Jag kan liksom inte veta om jag pleasar, eller om jag bara är liksom. Jag blir ännu mer ifrågasättande kring min identitet och jag tänker "Tänker ni på att jag inte är vit? Hur tänker ni på mig då? Vad är det för frågor som går i ert huvud om mig som ni inte ställer, men som jag vet finns där" eller som kanske finns där. Och typ också att samtalsämnen som om man pratar om familj och sådant där, att det ofta är väldigt olika liksom. Att uppväxt och kulturella anknytningar och grejer som man pratar om i grupper, hobby, fritid. Alltså jag har ju växt upp med mycket svenska saker, men också verkligen inte. Och det är inte konstigt, alla har ju olika saker men det blir jobbigt när en större del av gruppen inte liksom kan relatera till mig och hur jag har levt typ.

Icke-binär/queer, pansexuell person, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism, samt av att växa upp i en socialt och ekonomiskt utsatt familj.

Citatet ovan visar hur olika föreställningar kopplat till funkofobi, rasism och andra former av social och ekonomisk utsatthet kan ge upplevelser av att inte passa in i olika miljöer och göra det svårt att hitta andra personer som kan spegla de egna erfarenheterna. Personen för även ett resonemang om sitt sökande efter olika separatistiska rum och hur komplicerat det är att hitta miljöer där de egna erfarenheterna kan delas av andra, eftersom dessa ofta formas utifrån ett perspektiv, identitet eller erfarenhet.

Det finns även intervjuade som själva reflekterar över intersektionen kön och sexuell läggning, där de egna erfarenheterna av att bli utsatt för sexuella kränkningar delas av heterosexuella. Det tydliggörs exempelvis av citaten nedan, där en lesbisk kvinna beskriver att hon i egenskap av lesbisk, i vissa sammanhang förväntas vara en av grabbarna och därför inte reagera negativt på sexuella kränkningar som drabbar andra tjejer.

Homofobistressen liksom, då är det ju mer att man är med om sexuella kränkningar. Och det är ju hetero-tjejer också så var går gränsen, när är det sexism, när är det homofobi. [...] När straighta killar säger ganska sexuellt grova grejer eller nedsättande grejer, då ska man som lesbisk tjej bara för att, du gillar ju båda tjejer så är man "one of the boys" liksom för att man går med på att de här killarna i ens närhet säger ganska sexistiska grejer om tjejer.

Kvinna, lesbisk, 25 år, mellanstor stad, om att som lesbisk kvinna vara utsatt för en kombination av homofobi och sexism.

Några av de intervjuade som är praktiserande kristna har också refererat till negativa föreställningar och fördomar om att kristna sammanhang ses som mindre välkomnande för hbtq-personer. Dessa unga har dock påpekat att de kristna miljöer de själva deltar i är välkomnande och inkluderande. De lyfter också hur mycket den kristna miljön betyder för dem, som individer likväl som hbtq-personer. Bland de intervjuade saknas personer som berättar om erfarenheter av att vara praktiserande inom andra religioner.

Jag gick när jag var liten i kyrkan på kör. Man kan ju tänka sig att kyrkan, man tänker ju sådana fördomar att de är lite anti hbtq, men när jag gick där från att jag var sju till jag kanske var tio det var min fristad för att hon som var ledaren var väldigt duktig på att låta alla få uttrycka sig precis hur de ville och hitta sitt eget uttryckssätt och hitta sig själv och var verkligen så här "Man säger inte något om andra" liksom "Man gör inte det", "Här är vi alla vänner oavsett och man kränker inte varandra". Det var jätteskönt.

Queer/kvinna, pansexuell, 18 år, mellanstor stad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi.

Min mamma leder den kören och sen då, då är det en grupp av ungdomar som har samlats liksom och vi har alltid haft kul och så. Men sen har, för något år sen insåg vi att vi allihop [att vi] typ är hbtq så det blev liksom, det blev som ett litet gay häng. Och där känner jag mig väldigt trygg. [...] Och om någon vill prova nya pronomen eller något för att se vad man är bekväm med eller jag inser, att det [pronomen] de identifierat sig som förut inte stämmer, så är alla väldigt accepterande och ja, det är väldigt trygg miljö och snälla, roliga människor.

Tjej, lesbisk, 15 år, storstad, om sin kristna kör.

Ungas trygghetsskapande strategier

Otrygga platser kan bli möjliga att hantera genom att skapa en tydligare struktur och öka möjligheterna att förutse vad som kommer att hända på platsen, alternativt öka de egna förutsättningarna att hantera oförutsedda händelser i den miljön. Sett genom linsen KASAM, innebär det framför allt att öka begriplighet och hanterbarhet.

De unga tillämpar ett antal olika strategier för detta. Den vanligaste är att se till att ha sällskap av någon eller några de litar på när de befinner sig på platser som känns otrygga. Det handlar om att öka hanterbarheten av platsen genom att ha tillgång till relationella resurser. Det tydliggörs exempelvis av följande citat:

Överlag så är jag inte emot att åka in till [stan] och sånt om jag är med mina kompisar. Jag brukar känna mig mer trygg när jag är med mina kompisar. Jag känner mig mer som att jag inte behöver vara rädd om jag är med mina kompisar. Men åker jag in själv till [stan], så brukar jag oftast bli lite mer så här varsam, om man säger så.

Kvinna, lesbisk, 18 år, storstad.

Det finns bland flera av de unga en stark längtan att få dela erfarenheter med andra. I detta finns en önskan av att känna igen sig själv i andra och få vara normen i sammanhanget för en stund. En annan del i detta är viljan att utbyta erfarenheter och strategier med andra som varit med om liknande saker, för att förstå hur de mer framgångsrikt kan navigera i svåra situationer.

Nu så är jag med i en Facebook-grupp som är med ADHD för just tjejer och icke-binära. Det är jätteskönt att liksom kunna få lite utlopp och se andra som har samma situation. Det är både prat kring mediciner och symptom men det är också så här, nu mötte jag en sådan här person, vad brukar ni göra, vad brukar ni säga. Eller idag händer det här, någon som blivit kränkt så hjälper man varandra och peppar. Den gruppen har hjälpt mig jättemycket.

Queer/kvinna, pansexuell, 18 år, mellanstor stad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi.

De som uppger att de får stöd av sina föräldrar, kan även få liknande möjligheter att utveckla strategier genom att prata med dem och ta del av deras perspektiv. Här utgör föräldrarna en relationell kunskapsresurs som bidrar till att de unga kan hantera svåra situationer.

Jag har mina föräldrar så det är skönt att ha några som har erfarenheter så att jag faktiskt kan komma hem och diskutera "Vad gör ni i sådan här situationer?" "Vad har ni gjort när ni blivit kallade saker?". Det är ganska skönt att få några som är lite mer säkra. Det tror jag många skulle behöva, någon som man kan fråga saker, och jag tror inte man behöver vara queer i sig men man behöver vara förstående.

Queer/kvinna, pansexuell, 18 år, mellanstor stad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi.

Liknande behov lyfts även i samband med att de unga pratar om behovet av förebilder. Det blir tydligt att förebilder utöver att bidra med strategier, även kan bidra med hopp om att det kommer att bli bättre och att det är möjligt

att få ett bra liv, oavsett hur det egna livet är just nu. På detta sätt ökar de unga begripligheten av det sammanhang de befinner sig i, genom att de skapar en egen kognitiv struktur för hur de ser på och kan påverka sitt liv till det bättre i ett längre utvecklingsperspektiv.

Förebilder som har gått igenom vad jag skulle gå igenom, som kunde ge perspektiv och råd och så vidare. Särskilt om människor inte har kanske stöd hemifrån, att det finns äldre människor i deras närhet eller på skolan, som är utbildade i de här frågorna och kan ge råd och stöd. Det tror jag är viktigt.

Icke-binär, transmaskulin, bisexuell, 24 år, mellanstor stad.

Förebilder fyller flera funktioner i de ungas liv, både som källa till erfarenheter, strategier och hopp inför framtiden, samt som källa till nya perspektiv som kan komplettera de egna perspektiven. Det beskrivs mer utförligt i kapitel 2.2.

De nämnda strategierna visar på olika sätt för de unga att ta egen makt över platser som upplevs otrygga. Andra strategier inriktar sig snarare mot att anpassa sig till de ramar som karakteriserar platsen. Då blir den individuella anpassningen ett sätt att hantera de svårigheter som är förknippade med att vara på platsen. Det kan exempelvis innebära att de unga väljer att vara olika öppna på olika platser. En av de intervjuade uttrycker det så här:

Jag tror att jag snarare undviker att komma ut på platser, än att undvika platserna i sig. Och det är ju också en form av undvikande tänker jag.

Icke-binär transperson, queer, 21 år, storstad.

Undvikande som strategi kan också användas i kombination med andra strategier för att klara av att vara på en plats. Ett exempel är resvägen till skolan där skolbussen undviks men där den unga hittar alternativa sätt att göra resvägen förutsägbar och hanterbar. Strategierna handlar om att skapa en tydlig struktur i form av ett fungerande schema, och att få tillgång till resurser i form av relationellt stöd och skjuts av föräldrarna.

Men jag känner att särskilt skolbussar till och från, de är värst. Och det har liksom alltid varit så och jag har ju aldrig gillat... jag har ju mitt problem med stora mängder av folk i ett litet utrymme. Det får mig att bli väldigt stressad, nervös för att "Tänk om någon kollar på mig roligt" eller "Tänk om någon skrattar åt mig". Men för att börja skolan, där jag måste ta en buss till skolan eller få skjuts, så... då var det inte de bästa tiderna i mitt liv. Men nu är jag mycket mer på skolan, både för att jag tar lokalbuss hem och jag får skjuts av min mamma eller min pappa och vi har kommit på ett schema som funkar.

Icke-binär/trans, bisexuell, 14 år, landsbygd, som har ångest.

Trygg och inkluderande fritid

I detta kapitel beskrivs de ungas upplevelser av sin fritid, vad de tycker om att göra under sin fritid, vad som utgör en inkluderande och trygg fritid, samt vilka hinder som finns. För att skapa sig en tryggt och meningsfull fritid använder de unga sig av liknande strategier som inom andra områden av livet. Även om fritidsmiljöerna inte alltid upplevs som helt trygga och inkluderande avstår de unga vanligen inte ifrån att delta. Istället utvecklar de strategier för att ändå kunna delta, bland annat genom att anpassa sig efter de upplevda förutsättningarna.

Aktiviteter under fritiden

De unga som intervjuats i studien upplever att deras fritid överlag fungerar bra och att de gör sådana saker som unga brukar göra på sin fritid. De beskriver att de gör en mängd olika saker på sin fritid, både i organiserad och icke-organiserad form. Sådana aktiviteter som de unga beskriver att de deltar i är:

- Kulturella aktiviteter, så som musik, målning, teater, körsång, cos-play, kurser i att sy, rita, fotografera eller dansa
- Idrott, crossfit, badminton, handboll, ridning, dans, volleyboll, kickboxning, amerikansk fotboll, simning, simhopp och att gå på gymmet. Det finns även personer som är ledare och tränare för yngre barn i en sport de själva håller på med.
- Besöka offentliga platser, däribland att gå på stan och i affärer, besöka mötesplatser eller vara på bibliotek och andra lugna platser där det är möjligt att vara ifred i en tyst och välkomnande miljö.
- Några deltar i intresse- eller partipolitiska föreningar, ibland med fokus på hbtq-frågor och icke-diskriminering.
- Umgänge där de unga träffar familj, släktingar och vänner (fysiskt eller digitalt), spelar tv/datorspel, använder digitala kanaler, pysslar hemma, exempelvis genom att sy eller rita, läsa, skriva eller titta på tv-serier eller filmer och ta hand om sina husdjur.
- Det finns även ett fåtal intervjuade som beskriver att de gör väldigt lite på sin fritid. De uppger vanligen att de skulle vilja göra fler saker, om de orkade eller hittade något att göra som de var intresserade av. En av de intervjuade beskriver även att hon har svårt att själv sätta igång med saker och önskar att hon skulle få mer stöd i det från sin omgivning.

Fritiden i den bästa av världar

Det som gör fritiden meningsfull är enligt de unga att göra sådant som de är intresserade av, att umgås med vänner och uppleva kärleksrelationer, att uttrycka sig, lära sig nya saker, känna igen sig själva i andra och ingå i en gemenskap. För många är den önskade fritiden lik den nuvarande, men det finns också unga som uttrycker att fritiden i den bästa av världar skiljer sig från den fritid de har nu. Sådant som dessa unga önskar skulle vara annorlunda är att de hade möjlighet att träffa fler hbtq-personer, att de tränade mer, hann eller orkade göra fler saker, att de skulle hitta något de är intresserade av eller bli engagerade i något som är större än de själva och därigenom kunna påverka samhället. Det finns även personer som önskar att de kunde vara öppna i fler sammanhang än de är idag.

I resten av detta kapitel tydliggörs hur de unga uttrycker sina tankar om hur fritiden skulle kunna vara bättre. Detta bör ses i relation till att en stor del av de intervjuade faktiskt uppger att de trivs med sin fritid och inte skulle ändra något, även om de fick önska helt fritt.

Jag tror min fritid är nog den bästa för mig i alla fall, den är redan så bra den kan vara. Jag får socialt liv men kan ändå vara för mig själv när jag behöver. Så jag tror det är bra.

Kille, bisexuell, 16 år, storstad.

Tillgången till både allmänna och separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer skiljer sig mellan olika orter. På orter där det saknas sådana platser kan de intervjuade önska att de hade tillgång till en sådan mötesplats. Men det finns också unga som uppger att de träffar andra hbtq-personer på internet eller i sociala medier och att detta blir ett sätt att ta del av en hbtq-gemenskap, även om det saknas en unga hbtq-personers mötesplatser där de bor.

I min idealvärld så skulle jag väl kunna ha något ställe där man kan gå och liksom träffa folk, som en ungdomsgård fast för hbtq-personer. Det känns som att det inte riktigt har funnits i min miljö. Och som man även kan gå med vänner, men även för att träffa folk.

Transkille, bög, 17 år, bor i landsbygd men går i skolan i en mellanstor stad.

Sen efter att jag liksom kommit fram till att bisexuell är det som passar mig bäst har jag känt att det är väldigt härligt att bara vara på de sidorna, kommentera i kommentarsfälten, diskutera med folk och just den här känslan av att bli förstådd och känna att folk här vet vad jag pratar om, hur det känns och liksom vara en del av hbtq-communityt.

Kvinna, bisexuell, 19 år, landsbygd.

Viljan att vara mer aktiv överlag tas upp av vissa, men även en önskan att bidra till samhället, genom att delta i det civila samhället.

Jag tror att jag skulle vilja vara mer aktiverad. Dels så skulle jag vilja aktivera mig i någon volontärförening för välgörenhet, eftersom jag har ganska mycket tid och det skulle kännas meningsfullt.

Icke-binär, transmaskulin, bisexuell, 24 år, mellanstor stad.

Jag kanske skulle vilja hitta en aktivitet som jag tycker är rolig. Men jag har provat på en hel del grejer och jag har inte hittat någonting som jag tycker är särskilt kul. Sen så skulle jag väl kanske göra lite fler grejer också. Inte bara göra samma sak ungefär varenda dag i veckan, förutom torsdagar då [när hon besöker en mötesplats för unga hbtq-personer]. Men jag vet inte riktigt vad jag tycker är roligt att göra. Jag har inte hittat det än.

Tjej, har kommit ut som bisexuell men är ännu osäker på sin sexualitet, 14 år, storstad.

Det skulle vara kul att ha mer tid att göra saker på dagen. För det blir väldigt ofta att jag sover tre eller fyra timmar under dagen, som jag kunde ha gjort andra saker. Men det är egentligen bara det. Jag har försökt lösa det flera gånger förut också, men oftast så bara slutar det med att jag sover igen under dagen. Men det är väl överlag bara att jag är trött hela tiden. Det är mycket med skolarbete, mycket med... Jag skulle väl säga att jag är introvert, så att vara i skolan hela dagen och träffa folk hela dagen gör ju att jag blir lite utmattad. Så det är ju säkert delvis därför som jag är så trött när jag kommer hem.

Kvinna, lesbisk, 18 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för rasism.

Det är vanligt att de intervjuade beskriver att de tränar på sin fritid. De som tränar uppger vanligen att träningen är både rolig och meningsfull.

Jag gillar att dansa. Jag har dansat i nio år tror jag. Jag gillar det för att jag kan träna. Jag är med vänner då och jag är kan uttrycka mig på olika sätt som med rörelser. [...] När jag dansar så känner jag mig glad. Jag gillar att göra det. Det är en bra dag, varje dag [som jag dansar].

Kille, bisexuell, 16 år, storstad.

Det finns även intervjuade som uppträder blandade känslor inför idrotten. Det kan handla om att de skulle vilja träna men att de av olika anledningar inte gör det. Det kan också handla om att de unga som tränar önskar att förutsättningarna för dem att delta skulle vara annorlunda. Detta beskrivs närmare i nästa avsnitt.

Otrygghet ett hinder för idrott

Det finns flera olika anledningar till att de intervjuade inte idrottar, fastän de vill göra det. En del i detta är att de unga är i en ålder när organiserade idrotter ofta blir mer krävande. Det blir fler obligatoriska träningstillfällen och en förväntan på elitsatsningar. Det kan innebära svårigheter att fortsätta med sporten om en inte vill eller kan träna så ofta eller vara en del av en sådan satsning. Det finns även unga som beskriver att den sociala miljön i de lagsporter de prövat inte varit välkomnande och att de därför inte känner sig trygga i den miljön.

Jag har aldrig riktigt fastnat för det här med lagsporter. Jag har provat på men ofta kan det bli ganska mycket jargong och så där och att tränarna inte har koll på vad som sägs. Att det blir uppdelat. Jag har testat spela handboll ett tag och tränarna var jättehärliga men det är svårare att kontrollera vad folk säger och hur de är. Jag har aldrig känt mig 100 procent trygg i sådana sammanhang. Sedan kan jag inte ge någon särskild anledning. Jag tycker ofta det blir jargong, kanske att några blir kompis med några och man utesluter någon eller man ser att några är utanför.

Queer/kvinna, pansexuell, 18 år, mellanstor stad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi.

Omklädningsrum beskrivs av en del av de intervjuade som en plats där normer om kropp och utseende blir extra framträdande. I omklädningsrummen kan det skapas ytterligare tryck på att följa dessa normer, vilket kan skapa en extra utsatthet för unga som inte gör det.

Så jag blev väldigt självmedveten och i omklädningsrummet så var det mycket. Jag kommer bara ihåg mellanstadiet men när det börjar pratas om alltså rakning och vaxning och utseende och smal och tjock och allt sådant där. Så jag, slutligen var jag så obekvämt så jag behövde byta om på toaletten, för jag klarade inte av att någon skulle kolla på mig liksom.

Icke-binär/queer, pansexuell, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism. Vid tiden citatet handlar om hade hen ännu inte börjat reflektera över sin könsidentitet.

Det finns även unga som beskriver att omgivningens föreställningar om samkönad attraktion som gränslös och riktad mot alla av samma kön, kan göra det obekvämt att byta om i gemensamma omklädningsrum. För att hantera denna situation, beskriver en av de intervjuade att hon väntade med att komma ut till dess att hon hade en flickvän, för att lättare kunna hantera omgivningens reaktioner.

Jag vet att när jag skulle komma ut så kände jag mig mycket mer bekvämt med att redan ha en flickvän. Det jag var mest var rädd för var väl typ omklädningsrummen, att folk skulle "Nej men jag vill inte byta om med dig". För man brukar ju alltid ha den här att "Är man gay så blir man kär i allihop", vilket är totalt skumt och irrelevant så det var väl mest vad jag var rädd för att folk skulle säga. [...] Det var därför jag kände att det var bekvämare och komma ut [när jag redan hade] en flickvän. Då fanns det ju ingen anledning att jag skulle kolla på någon annan, för jag hade redan någon.

Tjej, queer, 15 år, storstad.

För transpersoner kan bristen på könsneutrala omklädningsrum och att inte få delta i könsuppdelade lag som stämmer överens med den egna könsidentiteten utgöra ytterligare hinder. Det finns även transpersoner, både binära och icke-binära, som beskriver att de inte känner sig hemma i könsuppdelade lag, oavsett vilket kön laget består av.

I bästa världar skulle jag hålla på med nån sport. Det saknar jag jättemycket. Tyvärr är det så att ju äldre man blir desto mer seriöst blir det. Det är inte bara att man springer runt och spelar lite fotboll utan det blir ju mer och mer uppdelat i köns kategorier liksom. Även om det inte behöver ha nåt att göra med hur bra man är på en sport eller hur stark man är eller smidig man är men det är ju så det ser ut. [...]

Intervjuare: Är det för att du inte känner att du blir accepterad om du går med i det ena eller andra laget? Är det därför du väljer att inte sporta?

Ja, men också för att jag är socialiserad på ett annat sätt än vad cismän är, det är jag medveten om och jag känner inte att jag... Man vet ju aldrig vilka människor som är med i ett lag. Men som fotbollen, den har ju sina machonormer som lever kvar.

Transman, 20 år, landsbygd.

En av de intervjuade beskriver att hen under en period bytte om på toaletten. Det slutade hen med när det inte längre kändes som en rimlig lösning. En ytterligare svårighet var att inget av de könsuppdelade lagen kändes rätt. Sammantaget ledde det till att hen sedan slutade träna.

Det är både att folk som går i sporter är väl inte lika öppna med att man har omklädningsrum för andra än just de kvinnliga och manliga könen. Det finns ju ingenting för båda. Och det finns ju oftast inte så många toaletter. Man måste byta om någonstans, så då blir det att man byter om på toaletten. Så det är inte så mysigt.

Icke-binär transkille, pansexuell, 15 år, storstad.

Vissa av de intervjuade avstår från att idrotta helt, eller tränar mindre än de skulle vilja. Andra beskriver att de har hittat olika strategier för att kunna fortsätta träna, trots att sammanhangen de idrottar i upplevs som otrygga. Sådana strategier beskrivs i nästa avsnitt.

Ungas trygghetsskapande strategier inom idrotten

Intervjuerna visar att unga transpersoner kan möta extra utmaningar inom idrotten. Trots de extra utmaningarna, finns det bland de intervjuade flera transpersoner som har hittat strategier för att kunna träna. En person beskriver att hans mamma kom ut åt honom, vilket gjorde det möjligt att fortsätta med hans sport, ridning.

Då har jag bett min mamma komma ut åt mig, eftersom de felkönade mig i början, eftersom det bara är tjejer i stallet nästan. Men då bad jag min mamma att komma ut åt mig och berätta för andra, eftersom jag inte vill sitta där och försvara mig själv liksom och behöva förklara min identitet och varför jag är som jag är. Utan då kunde min mamma bara: "Ja, men [namn] är trans och använder han-pronomen, och ni får respektera det." Och inte att jag ska behöva sitta där och liksom försöka försvara mig.

Transkille, bög, 17 år, landsbygd.

En annan av de intervjuade uppger att hen tränar, men att hen tänker på vilka kläder hen tar på sig innan träningen för att lättare passera i omklädningsrummet. Passera betyder i sammanhanget att inte bli "upptäckt" som trans. Den intervjuade beskriver det som ett kontinuerligt arbete att skapa en egen trygghet i sådana situationer där hen förväntas vara avklädd på sätt som kan göra den egna transidentiteten mer synlig för omvärlden.

När jag ska byta om på gym, då känner jag mig obekvämt. Det har hänt en gång att någon har sagt så här "Vad gör du här?" eller "Du är inne på fel omklädningsrum" och så där. Jag känner inte att jag kan gå till gymmet i typ yogapants bara och en t-shirt. För då kan folk misstolka mig eller ifrågasätta varför jag är där. För det mesta i vardagliga grejer i samhället så tolkas jag som kille. Så ofta när jag går och byter om i herrarnas till exempel, de flesta registrerar inte att jag är annorlunda. Men det är också väldigt individuellt hur människor tolkar ens kön.

Transmaskulin, icke-binär, bisexuell, 24 år, mellanstor stad.

De unga har olika upplevelser och erfarenheter av idrott. Bilden är därmed inte entydig. En intervjuad transperson beskriver att han i vanliga fall både tränar själv och tränar barn i sin sport, men har övergått från att träna mycket intensivt till att träna tre gånger i veckan. Hans exempel visar på att det är möjligt att finna lösningar även i de sporter som av andra transpersoner pekas ut som de svåraste att delta i, där idrotten i sig kräver en nivå av nakenhet som kan kännas utlämnande. I hans fall är det huvudsakligen coronapandemins restriktioner som hindrar honom från att träna.

Jag brukade träna simhopp, jättemycket. Men jag, det blev för mycket så jag slutade och nu gör jag inte det så mycket längre. [...] Jag har inte slutat helt. Jag går fortfarande i simningen. Jag är tränare för så här småbarn på simhoppet, en gång i veckan. Och egentligen har jag träning tre gånger i veckan. Men nu med Corona, så är 04:or och äldre avstängda från att sportträna, så då det är så här.

Transman, bisexuell, 16 år, storstad

Utöver att idrotta och delta i andra delar av föreningslivet, utgör mötesplatser för unga en viktig del i fritiden för flera av de unga som deltar i studien. Vissa besöker allmänna mötesplatser för alla unga, medan andra enbart besöker mötesplatser för hbtq-personer. I nästa kapitel beskrivs hur de unga resonerar kring allmänna mötesplatser för alla unga och separatistiska mötesplatser riktade till hbtq-personer.

Allmänna och separatistiska mötesplatser

Den främsta drivkraften för unga att besöka mötesplatser beskrivs under intervjuerna vara socialt umgänge, att träffa kompisar och lära känna andra unga. Under intervjuerna beskrivs separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer som mer trygga platser än allmänna mötesplatser. På allmänna mötesplatser upplever de unga en risk att bli utsatta för allmänt störande beteende och ibland även kränkande beteende från andra unga. Ytterligare en fördel med separatistiska mötesplatser uppges vara att de riktar sig till färre personer, vilket gör att de unga kan träffas i mindre grupper än på de allmänna mötesplatserna. Det bidrar även till en lugnare och mer hanterbar social situation med större möjligheter för de vuxna att vara närvarande för alla unga och rikta sig till dem i egenskap av individer, snarare än grupper.

Här [på mötesplatsen för unga hbtq-personer] så finns det nog mera fördelar än nackdelar. Det blir mindre människor, vilket betyder att man har tid att prata med alla. Vi har fler pedagoger som vill prata med dig än allmänt med gruppen. De vill prata med dig. Vilket jag känner är väldigt trevligt. Det är alltid bra stämning. Det är ingen som dömer dig. Alla är hbtq-personer, så det är liksom ingen som kan säga någonting eller vara dum på något sätt.

Tjej, har kommit ut som bi, men är ännu osäker på sin sexualitet, 14 år, storstad.

Det finns en [allmän mötesplats] som skolan håller, men det är inte lika strängt och vad som helst kan ju hända. Så det är mycket skönare här [på mötesplatser för unga hbtq-personer], för här är alltid någon som är i ett rum som tar hand om och är trevlig mot alla. Och alla är väldigt lugna och så, så det är skönt.

Icke-binär transkille, pansexuell, 15 år, storstad.

Vissa förknippar även mötesplatsen för unga hbtq-personer med trygghet. Medan allmänna mötesplatser förknippas med företeelser kopplat till otrygghet. Till exempel unga som röker, stökar, söker bråk eller blir fysiskt våldsamma mot andra personer på platsen.

Jag har klasskamrater som har skickat video i klasschatten där de typ sitter och röker utanför någon [fritids]gård eller något. Jag vet inte, jag vill inte röka och jag vill inte lukta rök heller [skratt] och jag vill nog inte umgås med folk som röker heller.

Tjej, lesbisk, 15 år, storstad.

Det finns även de som beskriver att det blir tydligare sociala grupperingar på de allmänna mötesplatserna, vilket gör det tryggare att vara på en separatistisk mötesplats för unga hbtq-personer.

Jag skulle säga att det är mer öppet här [på mötesplats för unga hbtq-personer] och att man kan träffa nytt folk här. Och på andra fritidsgårdar så är det mer grupperat [...] Jag går nog hellre hit än till andra fritidsgårdar. Men annars så går jag till fritidsgårdar, för där kan jag vara med mina andra kompisar också.

Kille, bisexuell, 14 år, mellanstor stad.

Att mötesplatsen är en uttalad separatistisk mötesplats för just unga hbtq-personer uppfattas även som ett kvitto på att miljön inte är fördomsfull mot hbtq-personer. Det innebär att de unga som deltar kan räkna med att inte bli utsatta för kränkningar av andra unga som är där.

När man vet att det är liksom en hbtq-miljö, så känner man ju sig väldigt liksom trygg jämfört med om det är en väldigt hetero miljö. Till exempel vanliga ungdomsgårdar och sånt har jag varit lite rädd för nästan, för att... ja, det känns som att väldigt många ungdomar är liksom väldigt fördomsfulla när det kommer till hbtq-personer, och vuxna kring gör ingenting åt det.

Transkille, bög, 17 år, bor i landsbygd men går i skolan i en mellanstor stad.

Mötesplatser för unga hbtq-personer fyller även funktionen av att vara en trygg miljö där de kan vara sig själv, där de kan lära sig mer och utforska sin identitet och sexualitet utifrån mötet med trygga vuxna och unga med liknande erfarenheter, vilket beskrivs i nästa avsnitt.

Drivkrafter och hinder att besöka separatistiska mötesplatser

Det som beskrivs som positivt med separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer är att samtala med andra unga, att få nya vänner som bor i närheten av en själv och således går att träffa fysiskt. Även sådant som att få dela erfarenheter, frustrationer och känna att de inte är ensamma i sina upplevelser beskrivs som viktigt. Men också att få vara sig själva i ett rum där de utgör normen och på så vis känner sig sedda som hela sina jag, snarare än att ses genom en föreställning av hur en person av deras hbtq-identitet är, bör vara och bete sig.

Man hittar inte så många queera personer om man inte letar upp dem. Så man måste hitta dem, det är inte bara så att man går på stan och bara "hej". Visst, ibland är det så, men man blir inte kompis på det sättet.

Transkille, bisexuell, 16 år, storstad.

Det var ganska få människor, så man lärde ju känna varandra efter ett tag. Och eftersom det var enbart transpersoner så kändes det väldigt tryggt och väldigt säkert. För man vet ju att alla förstår ju ens känsla och har kommit ur samma bakgrund, så.

Transkille, bög, 17 år, bor i landsbygd men går i skolan i en mellanstor stad.

Vi brukar fika i alla fall. Det är alltid mysigt. Sen så har vi vad vi kallar "burken". Det är en burk med olika frågor eller saker som man kan ta upp som ämnen. Och då tar någon burken och tar upp en lapp, och så kör vi liksom en runda med den frågan eller vad det nu är. Oftast är det hbtq-inriktat. [...] Så man pratar med folk och kan köra skämt och bara överlag ha det bra och liksom känna sig trygg i att de här människorna har liknande upplevelser som jag.

Kvinna, lesbisk, 18 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för rasism.

På flera separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer finns det hbtq-personer bland de vuxna ledarna, vilket upplevs positivt. De kan både utgöra äldre förebilder och ge stöd, lyssna och förstå den unga och dess situation. Det kan även

vara skönt att ha tillgång till trygga vuxna som det går att prata med om sådana saker som en inte kan eller vill prata med sina föräldrar om.

Det är inget specifikt som de har gjort utan de är mest där och anordnar, känns det som. Men de är så här, om man vill kan man prata, alltså de finns att gå och prata med om valfritt ämne. Om så här, "Det här är jobbigt eller det här har jag tänkt på". Så det kan man [göra], men det har jag inte gjort. Men de är också queer, så det känns bara bra att de är där liksom.

Transkille, bisexuell, 16 år, storstad.

Bara det faktum att jag har möjlighet att få komma hit och att prata med vuxna som antingen är hbtq eller är väldigt stöttande i hbtq-frågor, det tycker jag har känts väldigt säkert. Jag kan ju prata med min pappa, men det är liksom inte någonting så här som... Han kanske inte vill sitta och prata med tjejer om mig. Han kanske inte tycker det är trevligt att göra eftersom jag också är en tjej. Jag tror att han tycker att det är lite jobbigt. Så då känns det väl bra att komma hit och prata med en annan vuxen om det.

Tjej, har kommit ut som bi, men är ännu osäker på sin sexualitet, 14 år, storstad.

Samtidigt som en del av de unga söker en möjlighet att stärka sin identitet i ett hbtq-sammanhang, finns det andra som snarare känner ett motstånd mot att tydligt definiera sig själv utifrån en hbtq-identitet. De menar istället att deras hbtq-identitet inte definierar vilka de är. De söker istället andra sammanhang där de kan träffa människor baserat på andra grunder, som exempelvis intressen, snarare än deras könsidentitet eller sexuella läggning.

Alltså, allmänt så har jag inte sökt upp till exempel hbtq-fika och varit med i RFSL. De anordnar en del aktiviteter och sådant för hbtq. Jag har inte varit så aktiv i det. Dels för att jag kanske har dragit mig lite. Jag har haft lite svårt att identifiera mig med en grupp som är väldigt lik mig, eller som är hbtq som jag, kanske är trans som jag. Men att jag inte har valt människor att umgås med baserat på om de är trans eller cis eller deras sexualitet. Så jag har kanske varit lite envis att jag inte vill definiera mig utifrån bara de kontexterna.

Icke-binär, transmaskulin, bisexuell, 24 år, mellanstor stad.

Det är heller inte självklart att känna sig välkommen på mötesplatser, varken allmänna eller separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer. Som ny upplevs det dock lättare att närma sig en strukturerad verksamhet med organiserade aktiviteter, än en ostrukturerad verksamhet. Det eftersom den senare i högre

grad bygger på att de unga redan känner andra på platsen för att kunna bli delaktiga på ett enkelt sätt.

Jag tror att skulle jag gå dit om det var någon aktivitet snarare. För då känner jag att det troligen skulle vara enklare, för då gör alla samma sak. Då är det inte riktigt såhär att dom spelar Monopol, dom sitter och ritar, dom gör det där, dom gör det där, dom gör det där liksom. Det hade varit enklare, nu gör alla samma sak. Då bara sätter jag mig någonstans och börjar prata.

Tjej, queer, 15 år, storstad.

Det finns även flera unga som berättar att det inte känns tryggt att gå själva till en separatistisk mötesplats för unga hbtq-personer. De är beroende av att ha någon med sig, åtminstone till dess att de själva kommer in i gruppen och får egna vänner som de kan räkna med kommer att finnas där när de själva kommer till mötesplatsen. För de som inte redan har kompisar som vill göra dem sällskap till en separatistisk mötesplats kan det innebära att de avstår från att alls gå dit. För ett par av de intervjuade har detta löst sig genom att de blivit pushade av sina föräldrar att i alla fall gå dit. På så vis har de klarat av att ta steget att gå dit på egen hand. Alternativt att de unga har gått till mötesplatsen tillsammans med en förälder vid det första tillfället.

Det finns även de som anser att breda hbtq-grupper inte är separatistiska nog för att alla identiteter ska få ta plats och önskar egna rum för de olika identiteterna som ingår i hbtq-begreppet. Detta diskuteras närmare i nästa avsnitt.

Minoriteter i minoriteten

Mötesplatser som är separatistiska för unga hbtq-personer uppfattas inte nödvändigtvis som inkluderande av alla i gruppen. Hbtq-gruppen är en heterogen grupp där det finns olika levda erfarenheter. Bland hbtq-gruppen finns varierande behov och intressen, motsättningar och hierarkier mellan personer med olika identiteter och sexualiteter, med olika etniciteter, kön, funktionsvariationer och sociala bakgrunder. Detta gäller både fysiska mötesplatser och i digitala kanaler.

Några av de unga beskriver att mötesplatser de besöker har utvecklat egna normer som de uppfattar som exkluderande för vissa i hbtq-gruppen. Det finns även personer som upplever att liknande former av exkludering förekommer i digitala kanaler och forum för hbtq-personer. Grupper som upplever att de blir exkluderade är exempelvis homosexuella cispersoner i miljöer som vänder sig till icke-binära och pansexuella personer samt personer vars transidentiteter ses som mindre "rätt" än andra transidentiteter.

Jag tror att det måste finnas en öppenhet för att också få testa sig fram. [...] Det var ju en separatistisk mötesplats för hbtq-personer. Och jag skulle ju vara berättigad den platsen, det var bara det att jag hade jag träffat en annan tjej och vi hade varit tillsammans och sedan hade det tagit slut för att min mamma inte accepterade den relationen, och jag vågade inte säga det till henne. Och ett år efter att det hade tagit slut, då blev jag tillsammans med en kille, då blev hon väldigt ledsen tror jag och sa att jag ville vara tillsammans med henne för att få uppmärksamhet och att relationen inte var sann. [...] Och då spreds det ett rykte att jag var där för att få uppmärksamhet. Och det spreds på sociala medier. Så när jag kom dit märkte jag att folk inte var glada att jag var där och det skrevs på anonyma plattformar "varför hänger du på [mötesplatsen]? Vi vill inte ha dig här, ingen tycker om dig".

Icke-binär transperson, queer, 21 år, storstad, om erfarenheter av en icke-inkluderande miljö på en separatistisk mötesplats.

De ungas upplevelser av exkludering visar också att normerna i de grupper de deltar i skiftar, likaså vilka identiteter som är minoriteten i minoriteten i just detta sammanhang:

Många av de här rummen har varit vita, väldigt vita, på det viset att det inte har funnits någon öppen dialog om, hur det kan vara att vara en person som rasifieras i samhället, inom de här grupperna. Men också, att jag faktiskt var med i en väldigt fint utgjord grupp där vi alla var personer som rasifierades och icke-män, men jag var den enda som var icke-binär i den gruppen, vilket slutligen var det som fick mig att inte heller vilja vara där, för att det kändes som att det var ett så stort gap mellan dom och mig.

Icke-binär/queer, pansexuell, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism, om att delta på en separatistisk mötesplats för icke-män som rasifieras.

Det var också väldigt många hbtq-grupper som jag upplever är... de försöker fånga in alla och vara väldigt, väldigt generella vilket är bra för att man får träffa alla, men då blir det väldigt mycket åsidosättning av... speciellt lesbiska kan inte prioriteras i ett sådant rum. Att det blir väldigt mycket: "Men har ni tänkt på de andra grupperna, vilka stora problem de har", och den specifika homofobi mot lesbiska kommer liksom inte upp för det är nästan mer en kvinnofråga.

Kvinna, lesbisk, 25 år, mellanstor stad.

Stärkande faktorer för unga som upplever sig bli exkluderade som minoriteter i minoriteten är att det finns förebilder och representation av hbtq-personer med olika identiteter och erfarenheter. Det kan exempelvis handla om erfarenheter av att bli utsatt för rasism eller funkofobi.

Det känns som att det inte är mycket representation av folk som är inte vita och hbtq- personer. Man träffar inte så många och man ser inte sådana personer i sociala medier eller i filmer eller i spel. Det är väldigt lite av det. För det mesta är det vita personer som representerar oss. Man känner sig underrepresenterad.

Tjej, bisexuell, 16 år, landsbygd.

Jag har lärt mig så enormt mycket av hbtq-personer som har erfarenhet av rasism. Som har erfarenhet av funktionsvariationer, där jag också fått bredda mitt kunskapsområde.

Icke-binär transperson, queer, 21 år, storstad.

En annan stärkande faktor för unga som saknar representation och inkludering på separatistiska mötesplatser för hbtq-personer, är att de har möjlighet att engagera sig i separatistiska sammanhang. Genom separatistiska sammanhang kan de få uppleva hur det känns att vara en del av normen:

Jag tycker att det behövs fler specifika ställen som [forum för lesbiska kvinnor], där är vi en majoritet lesbiska kvinnor på träffarna. Och det tycker jag att unga behöver. Inte bara ställen där det finns en majoritet hbtq-personer utan att det kanske finns en caféträff som bara är för bisexuella till exempel. Eller en bokklubb där det är lesbiska och gay män. Eller specifika grejer för transpersoner.

Kvinna, lesbisk, 25 år, mellanstor stad, som deltar i ett forum för lesbiska kvinnor i arbetslivet.

Det var en litteraturgrupp via [en folkhögskola]. Det var någon som arrangerade en skrivarkurs [...]. Och jag missade ett möte där, men jag var med på ett, och där var det ju bara icke-män, alltså personer som är trans eller ciskvinnor eller oavsett och det var väldigt blandat. Så det var väldigt många – alltså det var några som var vita där – men det var en stor majoritet som inte var det också ... Och jag kände när jag var där att det var läskigt hur grundad jag kände mig i mig själv. Alltså det kändes som att någonting föll på plats.

Icke-binär/queer, pansexuell, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism.

För att komma till rätta med problemet med exkluderande strukturer för minoriteter i minoriteten efterfrågar de unga en ökad medvetenhet hos ansvarig personal på mötesplatserna. Det handlar om en förmåga att förstå de existerande sociala strukturerna i gruppen och om att ha kunskap om intersektionalitet och konflikter som kan finnas inom hbtq-gruppen. Det handlar även om en förståelse för gruppdynamik samt mod och förmåga att hantera detta i det praktiska arbetet.

För mig är det kombinationen, alltså det finns ju rum för de olika ämnena, men det är kombinationen av dem som jag är ute efter. Det är ju ett intersektionellt perspektiv på det hela, alltså det är ju olika saker, det kan vara hbtq-personligheten, identiteten, men också den som är kulturellt betingad eller etniskt. Och även psykisk hälsa, funktionsvariation och funktionshinder och sociala strukturer.

Icke-binär/queer, pansexuell, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism.

En fritidsledare till exempel som bara har ansträngt sig för att... att det blir ett jättestort steg att: "Men några av er kan ha hbtq filmkväll" och att då är allting "happy fun time" och nu finns det en grupp där som kan träffas utan att man ser de här sociala strukturerna som redan finns där. Alltså, kanske killar tar mer plats än tjejer, kanske det är svårare för invandrabarn att ta sig in i den här gruppen eller bara att det finns en massa sexism eller nymodig homofobi där också.

Kvinna, lesbisk, 25 år, mellanstor stad.

De intervjuade uttrycker även ett behov av att besökarna på separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer får en förståelse för de olikheter som finns i gruppen. Det kan exempelvis ske genom att det finns en tydlig struktur för samtal och aktiviteter och genom att prata om de skilda förutsättningar som

finns i gruppen. Det är även absolut nödvändigt att kränkningar, utfrysning, mobbning, trakasserier och andra negativa grupp beteenden stoppas. En kompletterande strategi kan vara att skapa tillgång till olika separatistiska forum för att fånga in och ge plats till fler unga i gruppen med olika erfarenheter.

Trygghetsskapande strategier och den digitala fritiden

För att skapa sig en tryggt och meningsfull fritid använder de unga sig av liknande strategier som inom andra områden av livet. Som det framgår av beskrivningarna av hur de unga ser på deltagande i fritidsaktiviteter inom idrott och mötesplatser använder de sig av olika strategier för att hantera otrygga situationer. Sådana strategier kan innebära att avstå från att vara öppen eller om att ta stöd av en kompis. Det kan även innebära att lämna otrygga sammanhang för att istället söka upp andra, trygga sammanhang. Andra trygghetsskapande strategier som de unga använder innebär att de söker sig till sammanhang, där de kan träffa likasinnade. Det kan handla om antingen separatistiska sammanhang som inte ryms inom mötesplatser för unga hbtq-personer eller om grupp gemenskaper som de identifierar sig med på bakgrund av gemensamma intressen.

När det gäller de extra utmaningarna att delta i idrottsaktiviteter som flera unga transpersoner beskriver, finns det personer som har hittat strategier för att kunna träna. Som nämnts i tidigare avsnitt, beskriver en person att hans mamma kom ut åt honom på ridskolan, en annan att hen tänker på vilka kläder hen tar på sig när hen går till träningsanläggningen, för att lättare passera och inte väcka uppmärksamhet i omklädningsrummet, och en tredje bytte under en period om på toaletten.

De ungas digitala fritid och användning av digitala kanaler är en betydelsefull och integrerad del i deras liv, både som en fritidsaktivitet i sig och som en strategi för att hantera ett otryggt fritidsutövande i övrigt. Samtliga unga i studien använder digitala kanaler, forum och konton på sociala medier som TikTok, Instagram, Snapchat, Facebook och Youtube eller forum kopplade till datorspel. Användandet innebär ofta att de följer privata konton och grupper med fokus på hbtq-frågor. Några av de äldre unga använder också dejting-appar.

De ungas digitala vanor handlar om att ha roligt, spela spel, utveckla sin hobby, träffa andra unga, umgås med kompisar och dejta. De använder de digitala kanaler som en källa till såväl kunskap och erfarenhetsutbyte som underhållning och umgänge. Deras digitala fritid ger intryck av att vara som de flesta andra ungas.

För de intervjuade har de digitala kanalerna särskild betydelse genom att de kan lära sig mer av och följa hbtq-personer som är influencers och/eller fungerar som förebilder. De unga hbtq-personerna använder också digitala forum för att de ger möjlighet till att lära känna, dela erfarenheter och utbyta stöd med personer med liknande erfarenheter. Det är viktigt för de unga att via sociala medier kunna följa, träffa eller umgås med andra unga som liknar dem själva och att uppleva sammanhang där de är normen i de grupper de deltar i. Det kan handla om att känna tillhörighet i grupper mot bakgrund av en gemensam hbtq-identitet, eller att de delar liknande erfarenheter av olika svårigheter eller problem med övriga medlemmar i gruppen. Men det kan också handla om grupper där de finner en gemenskap baserat på ett gemensamt fritidsintresse. På detta vis används digitala forum som del i en trygghetsskapande strategi eftersom grupperna upplevs som gemenskaper som de unga inte har tillgång till på orten där de bor, eller i de fysiska sammanhang som de befinner sig i.

Efter att jag kommit fram till att bisexuell är det som passar mig bäst har jag känt att det är väldigt härligt att bara vara på de sidorna, kommentera i kommentarsfälten, diskutera med folk och just den här känslan av att bli förstörd och känna att folk här vet vad jag pratar om, hur det känns, och bara vara en del av hbtq-communityt.

Kvinna, bisexuell, 19 år, landsbygd.

För några av de unga har digitala bekantskaper lett till vänskapsrelationer. Några har till och med sina enda kompisar på nätet som de umgås med dagligen med.

Mest över internet. Eller vi brukar videochatta. För att de flesta av mina vänner bor ganska långt bort. Det är svårt att hitta vänner som jag känner mig trygg med.

Transkille, bög, 17 år, landsbygd, på frågan om han träffar vänner på fritiden.

De digitala kanaler framhävs som särskilt betydelsefulla bland vissa av de unga som av olika anledningar inte känner att de kan leva det liv de vill leva. Det kan innebära att de inte upplever att de har möjlighet att vara öppna, träffa vänner eller att de känner sig ensamma i att vara en hbtq-person, saknar stödjande relationer och på annat vis upplever en social isolering. Behovet av tillgång till digitala platser för unga hbtq-personer framhävs exempelvis som viktigt för de som bor i landsbygder. Digitala platser kan även erbjuda en annan värld, en sorts fristad dit unga som upplever sociala problem kan fly:

På sådana här små ställen när det inte är Stockholm, det är inte [namn på mellanstor stad], blir det ju att man träffar personer man känner och då kanske det inte är så kul att gå dit och känna att "Usch, nu kanske jag måste prata om min könsidentitet med en person som känner alla andra jag känner". I Facebook-grupper har jag aldrig träffat en person jag känner och jag kan vara öppen på ett annat sätt med mina tankar och funderingar.

Transkille, 20 år, uppväxt i landsbygd, nyss flyttat till mellanstor stad, om att inte vilja besöka separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer när en bor på en liten ort.

Men alltså, alla som är i minoritet och känner sig udda i sin lilla ort, de kan hitta grupper på internet där de känner sig mer normala. Och det är så viktigt.

Man, homosexuell, 23 år, uppväxt i landsbygd men har flyttat till storstad.

Det har funnits väldigt många ställen för mig faktiskt, under min uppväxt, som jag har flytt till, liksom. Och det har varit allt ifrån Stardoll och Stallet.se till KP Webben, en massa olika typer av världar som jag har låtsats att jag har varit någon annan i. Och liksom flytt in till och blivit beroende av att återkomma till för att där kan jag vara hur som helst. Fast inom vissa begränsningar. Stardoll var ju en extremt stor plattform och den var också väldigt normig.

Icke-binär/queer, pansexuell, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism.

Den digitala fritiden används på detta vis som en strategi för att få tillgång till platser, gruppgemenskaper, information och kunskap som hjälper dem att känna sig trygga, inkluderade och må bra i sina liv. Den digitala fritiden ger de unga möjlighet att ta del av andra, medierade världar som inte är tillgängliga för dem i den fysiska verklighet de lever i.

Det finns dock även risker för de unga att uppleva otrygghet på de digitala platserna. Vissa upplever att det finns mycket hat och hot på dessa platser. Det gäller även i digitala grupper för hbtq-personer, där det på liknande sätt som i den analoga världen finns unga som upplever att de själva eller andra blir exkluderade då de utgör "minoriteter i minoriteten".

Det är negativt för att folk kan mobba varandra. Absolut, det blir enklare att mobbas i cyberspace. Alltså, det finns folk som är homosexuella på appen [TikTok] men också i verkligheten som ändå är transfober, och så finns det också folk som tror att de är bättre än andra homosexuella för att de betar sig mer eller mindre än stereotypen. Det känns mycket tryck på hur man ska vara som hbtq-person på appen och hur man ska bete sig, vad man ska tycka.

Tjej, bisexuell, 16 år, landsbygd, om intressekonflikter mellan olika grupper av hbtq-personer.

Trygga och inkluderande skolor

I detta kapitel beskriver unga sin situation i skolan och hur de upplever inkluderingen i vardagen och vad skolan, lärare och annan skolpersonal gör för att skapa en trygg miljö. Kapitlet diskuterar även vad som karakteriserar skolans otrygga platser och vilka strategier de unga använder sig av för att uppleva en ökad trygghet i skolmiljön. Detta kopplas till unga som är mer utsatta med anledning av mobbning och upplevelser som kan liknas vid minoritetsstress.

Inkludering i vardagen

De ungas erfarenheter av skolan visar ett tydligt mönster där upplevelsen av trygghet i skolan framför allt skapas när det finns lärare och andra vuxna som agerar för att skapa en miljö där alla kan känna sig trygga och inkluderade, oavsett bakgrund. Det räcker inte att skolan kommunicerar en inkluderande värdegrund, att lärarna pratar om värdegrunden eller att skolan har en hbtq-certifiering. Det räcker inte heller att hbtq-frågor synliggörs i den fysiska miljön genom affischer, regnbågsflaggor och liknande även om detta också har betydelse för att känna sig accepterad och representerad som hbtq-person. För att uppnå effekter i form av inkluderande beteenden och normer är det viktigaste att lärare och skolledare agerar snabbt i situationer då elever utsätts för verbala och fysiska kränkningar och trakasserier genom att tydligt säga ifrån och sätta stopp för det.

På [skolan] där jag gick förut jobbade vi ju väldigt mycket. Det var en hbtq-certifierad skola. Men även om det var det upplevde jag inte det som en välkomnande plats för mig som hbtq-person. För att, även om vi pratade om hbtq-saker och kollade på videos och så, så kände jag att lärarna... de ingrep inte när det hände saker, när folk sa saker som var homofobiska eller rent av kränkande. De bara ignorerade när sådana saker pågick. När folk liksom "åh, gud vad han är böig" eller du vet, så reagerade inte lärarna. Medan lärarna säger till och reagerar när det händer på min nya skola. Och det skulle jag säga är en stor skillnad.

Transkille, bög, 17 år, bor i landsbygd men går i skolan i en mellanstor stad.

Alltså, det var inget på den skolan. De var väldigt noga med att "blir det bråk – vi kickar ut dig." Det var två personer som bråkade första veckan. De blev relegerade. Alltså, det var en hård... vilket gjorde att folk var schyssta mot varandra. De accepterade inget bråk.

Man, homosexuell, 23 år, landsbygd, om en gymnasieskola han började på i en mellanstor stad.

Kompetens hos lärare om hbtq-frågor är också viktigt för att skapa en trygg miljö. Det bidrar till att hbtq-frågor blir mer inkluderade i undervisningen, men också till att eleverna får ökad kunskap och större förståelse för de elever som är hbtq-personer.

För [min nuvarande skola] är ju en väldig hbtq-skola, eller vad man ska säga. Det är ju väldigt många hbtq-personer och lärarna är ju väldigt utbildade inom det och väldigt engagerade. Vilket är lite skillnad från [skolan] där jag gick innan. För det var en idrottsskola, det var väldigt så här sportigt och normigt. Det var liksom... folk använde ju "bögg" som skällsord, och det var ju väldigt mycket en annan miljö där.

Transkille, bög, 17 år, bor i landsbygd men går i skolan i en mellanstor stad.

En trygg och inkluderande skolmiljö beskrivs dessutom av några av de unga som en miljö där det är okej att vara annorlunda. Där finns det fler som bryter mot normen, både på liknande och på olika sätt. För att vara inkluderande bör det även finnas en allsidig representation av elever, som speglar invånarna i den aktuella stad där skolan finns. Det handlar både om representation och om att det finns normer som inkluderar olikheter – att olikhet är normen. Det är vanligt att de unga önskar detta, men i intervjuerna hittar vi inga uppenbara exempel på att detta i praktiken har lyckats i skolorna.

Det finns unga som är trygga och trivs på skolor som de upplever som "normiga", men som har ett aktivt och framgångsrikt trygghetsarbete med nolltolerans mot alla former av kränkningar. Det finns även unga som är trygga och trivs på skolor där det finns en överrepresentation av personer som upplevs tillhöra deras egen grupp. I det första citatet nedan representeras det av en person som går på en resursskola för personer med samma funktionsvariation som han själv har. I det andra citatet representeras det av en person som valt en skola där queera personer och personer som uppfattas som alternativa samlas, vilket framkommer under andra delar av intervjun.

Där jag är nu är det väldigt öppet. För alla som är där är autister. Och vi är generellt väldigt schyssta mot varandra. Det är typ aldrig nåt bråk. Och alla är jättesnälla och respekterar varandra. Och jag har aldrig varit på en så schysst skola som jag är på nu. Det är rätt fantastisk, faktiskt.

Transman, 19 år, mellanstor stad, om att gå på sin nuvarande skola, en resursskola.

Jag går estet. På en sådan skola där typ alla är queer, känns det som. Alla mina vänner är det, det är inget på skolan. Jag bor i en stor stad, då blir det väldigt blandat med folk.

Transman, bisexuell, 16 år, storstad.

Genom att vissa grupper unga finns synliga i skolmiljön kan påverka skolans arbete med exempelvis hbtq-frågor i en snabbare takt än vad som annars kanske hade varit möjligt, samt driva fram förändringar även på strukturell nivå i skolan.

Lärarna har ju alltid det [hbtq] i åtanke eftersom det är så pass många elever med hbtq-bakgrund. Ingen ifrågasätter ju ens läggning eller ens könsidentitet, eftersom det liksom tas för givet att inte alla är cis och hetero. Så det är en väldigt öppen miljö. Men jag vet ju inte riktigt vad de har gjort för att få det så, mer än att det är väldigt många elever som är hbtq. Och det är därför de har liksom anpassat sig lite till det. Och lärarna har ju varit tvungna att lära sig om det och... ja, utbilda varandra lite, för att det ska passa eleverna.

Transkille, bög, 17 år, bor i landsbygd men går i skolan i en mellanstor stad.

En avgörande trygghetskapande faktor är att ha stödjande relationer med lärare och vuxna resurspersoner såsom kuratorer. Relationer där de unga upplever sig bli sedda, lyssnade på och respekterade för sin identitet. Vikten av tillgänglighet till lärare och vuxna stöttande personer i skolan framhävs också.

Vissa lärare, ja egentligen de flesta lärarna som jag har haft, har vart en trygghet att jag kan prata med dem om det skulle vara någonting.

Kvinna, bisexuell, 19 år, landsbygd.

Att ha stödjande relationer med lärare handlar också om få stöd och bekräftelse i skolarbetet, och att lärarna skapar en lärmiljö och ger eleverna undervisning där eleverna känner sig motiverade och delaktiga. Det handlar om att de unga upplever sig ha lärare med god ämneskompetens.

Stödjande kompisrelationer, att vara en del i ett kompisgäng eller bara att ha någon att vara med i skolan, är också något som samtliga unga i studien lyfter fram. Stödjande kompisrelationer kan ha stor betydelse för upplevelsen av trygghet även i skolmiljöer som annars inte beskrivs som främjande. Att känna sig trygg i sin kompisgrupp har stor betydelse för att skolan i övrigt upplevs trygg.

På min förra skola kände jag mig ganska trygg i övrigt. Jag gick på en kristen friskola så det var väl lite så här med hela gay-grejen att det kanske inte var så där allmänt accepterat och det var mer konservativt, just eftersom det var en kristen skola. [...] Men jag hade en vängrupp där som jag umgicks med och som jag hade umgått med sedan innan jag började identifiera mig som lesbisk. Så de var väldigt stöttande mot mig när jag berättade för dem hur jag kände. De träffade min tidigare flickvän och de var väldigt snälla och bra. Så jag kände mig väldigt trygg i den gruppen. Så då kände jag mig ganska trygg hela tiden.

Tjej, lesbisk, 15 år, storstad.

Skolans otrygga platser

Otrygga platser i skolan beskrivs av de unga som platser som upplevs som ostrukturerade och oförutsägbara när det gäller den sociala interaktionen. Det är svårt att förutse vad som kommer att hända där, vilka som kommer att vara på platsen och hur de kommer att bete sig. De intervjuade uttrycker en bristande tillit till att någon ser till att unga hbtq-personer kan känna sig trygga eller att någon kommer till deras undsättning om någon av personerna på platsen skulle utsätta dem för någonting obehagligt eller kränkande.

Otryggheten i skolmiljön är också kopplad till osäkerheten kring om de kommer att ha någon att vara med på rasterna. Otryggheten uppstår även av att platserna upplevs som direkt kaotiska på grund av en stökig miljö med hög ljudvolymen.

För att jag hade mycket ångest typ i åttan, sjuan, och har fortfarande ganska mycket ångest och [om jag på fritiden träffar] mina skolkompisar, då växlar jag till skolmiljön vilket ibland gör mig stressad för att det blir mycket folk.

Tjej, queer, 15 år, storstad.

Det handlar om platser där det saknas uppsyn av en vuxen och/eller där det går att komma undan med att bryta mot skolans regler och riktlinjer för hur de som vistas i skolan ska bete sig. Exempel på sådana platser återfinns i hela skolans miljö.

Klassrummet upplevs i allmänhet som otryggt om lärare inte ingriper vid kränkande kommentarer och beteenden, om undervisning och diskussioner i klassen i sig inbegriper ett exkluderande och stereotyp språkbruk om hbtq-personer, eller om hbtq-perspektivet är osynligt genom att det inte alls nämns. Lektioner som utgår från andra undervisningsformer, som exempelvis i praktiska ämnen som idrott och matlagning, är också exempel som omnämns i intervjuerna. Otrygga platser kan också innefatta skolans utrymmen utanför klassrummet, såsom korridorer och matsal. Omklädningsrum och toaletter beskrivs också ibland som otrygga platser.

När man typ går själv någonstans i korridoren och när man går förbi naturarna, då kanske man blir lite dömd för att man ser lite estetig ut. Men det är inget jätteproblem.

Transman, bisexuell, 16 år, storstad.

Under någon lektion så var det en kille som satt och pratade om hur han hatade bögar och homosexuella och sådant. Jag sa: "Jaha, men varför?", och han bara: "Öh, jag hatar homosexuella". Han skrattade och fortsatte... Jag kände att det var ingen idé att bråka. Men läraren hörde, alltså läraren hörde tydligt, men gjorde ingenting och jag tycker verkligen att läraren borde ha ingripit eller att någon annan elev borde ha sagt till.

Tjej, lesbisk, 15 år, storstad.

[När] det är svårare att hålla koll på grejer. Så idrottslektionen, trä- och syslöjd och matsalen skapade någon form av oro i mig. Mer än andra sammanhang.

Icke-binär/queer, pansexuell, 23 år, storstad, med erfarenhet av att bli utsatt för funkofobi och rasism.

Att lärare pratar om det i skolan för att det känns som att ingen pratar om det förutom att någon säger typ "bög". Och man kan ju hitta saker på internet om att vara hbtq-person men det är ingen som pratar om det i verkligheten om man inte är det själv. Och ingen vågar liksom säga någonting.

Tjej, bisexuell, 16 år, landsbygd, om vikten av att lärarna synliggör hbtq-frågor i samtal i skolan.

De intervjuades berättelser vittnar om att känslan av utsatthet på otrygga platser i skolan hänger samman med de ungas förutsättningar att hantera den oförutsägbarhet och brist på struktur som skapar otrygghet. Vissa av de intervjuade beskriver att de är eller har varit utstötta, retade eller rent av mobbade och trakasserade för att de stämplat som annorlunda och normbrytande. I dessa fall beskrivs skolorna som homogena, icke-inkluderande miljöer där trakasserier och mobbning inte hanterats eller har blivit normaliserat.

Även om jag inte är en del av kulturen, så är jag ändå halvasiat. Och det har också varit en del, att folk har mobbat en för att "du är inte vit", typ.

Kvinna, lesbisk, 18 år, storstad.

Typ alla på hela skolan är väldigt lika. Det är väldigt homogent... att alla ser likadana ut, alla ska vara likadana. Och är du inte likadan, så... ja, då blir du liksom utstött.

Tjej, lesbisk, 15 år, storstad.

Nu i efterhand så inser ju jag att det här var inte okej. Det här var ju sexuella trakasserier. Men det förstod jag inte då. Och sen så blev jag även tafsad på av en kille i skolan när jag gick på [låg- och mellanstadieskola]. Men det trodde inte jag var sexuella trakasserier.

Tjej, har kommit ut som bi, men är ännu osäker på sin sexualitet, 14 år, storstad.
Om sexuella trakasserier som en normaliserad del av skolkulturen.

De unga som blivit utsatta för mobbning, social isolering och trakasserier beskriver också att de upplever nervositet eller ångest. De undviker att eller har svårt att själva förstå hur de med framgång kan agera för att skapa trygghet för sig själva på de otrygga platserna. De "vänjer sig" vid kränkande kommentarer, håller sig undan de otrygga platserna eller undviker att söka hjälp. I deras berättelser hänvisar de till att deras undvikande beteenden beror på tidigare negativa erfarenheter av att försöka att förändra situationen. De förväntar sig att alla eventuella försök att förändra situationen blir resultatlösa eller rent av försämrar situationen, exempelvis genom att de får skulden för det som hänt. Det innebär att de använder undvikande coping-strategier på grund av tidigare negativa erfarenheter. Det följer en liknande kognitiv process som vid minoritetsstress.

Grundskolan var verkligen otrygg typ hela tiden [...] För jag sa till någon gång att några killar i min klass hade mött mig i korridoren och började säga massa saker till mig. Och då sa jag till min mentor, fast jag var ganska säker på att det inte skulle hjälpa så ville jag ändå försöka. Och då sa hon: "Men du kanske inte behöver vara så himla öppen med vem du är", eller hon sa typ: "Jag vet inte om det är sant det de säger men om det är det, så kan du bara inte prata om det". Eller [...]: "Men det är ju inte deras fel att du är som du är" eller något sådant. Hon tog deras sida liksom och det var väldigt jobbigt för att man tycker att lärarna ska vara de som står upp för de som är utsatta. [...] Jag bröt ihop på toan men jag gjorde inget mer för att jag kände att det var hopplöst. Det spelar ingen roll hur mycket jag försöker få lärarna att lyssna för att alla lärare var ju typ likadana. Så jag gav upp till slut.

Kvinna, pansexuell, 18 år, mellanstor stad.

Ungas trygghetsskapande strategier

De unga förmedlar i intervjuerna olika strategier för att skapa trygga ramar för sig själva på de platser som de upplever som otrygga. Strategierna riktar in sig på att skapa förutsägbarhet och knyta an till resurser på platsen. Det sker genom att avkoda platsen och dess sociala strukturer och anpassa sitt eget beteende efter de ramar som råder. Det kan handla om att skapa trygghet för sig själva genom relationer med de personer som har makt över vad som händer på platsen. Men också genom att skapa trygga kompisgrupper med andra personer, som kan skydda dem om något händer.

Men det var ganska jobbigt på högstadiet. Lite det här utanförskapet. Men jag var aldrig, skulle jag säga, otrygg i skolan. För jag hade ändå folk som kunde ta min rygg. Och var det så att om någon spottade på mig... Inte spottade fysiskt, men kastade skit verbalt, då fanns det fyra tjejer som jag hade allierat mig lite med också.

Man, homosexuell, 23 år, landsbygd.

En annan strategi är att försöka påverka genom att knyta an till de relationella resurser som finns på platsen, ofta genom att försöka prata med och få hjälp av en vuxen, såsom en lärare eller kurator. Det kan handla om att försöka förändra strukturerna på platsen, exempelvis genom att få en lärare att säga till och sätta

stopp för kränkande beteenden. I flera fall upplever de unga tyvärr inte att de tas på allvar eller att det leder till någon hållbar förändring. Om det leder till lösningar handlar det om individuellt anpassade lösningar som i det exempel som ges i följande citat.

Jag går ju till kuratorn och pratar: "Men vad kan få dig att gå på skolan mer?" Då är jag på någonting som kallas Lugnet istället för att vara i klassrummet, det är ett annat rum som är längre bort, det är tyst och så. Och så, det här med att jag inte är med på idrotten för jag kommer aldrig att vara med på idrotten. Det spelar ingen roll, jag hatar det. Så istället för att få frånvaro på det, då är jag på skolan och jag är i Lugnet och då är det som en liten frilektion där jag får komma ikapp, jag får öva om jag har något prov. Och det är ju en av de största sakerna som hjälper, att jag faktiskt är på skolan och jag trivs bättre. Och så, en annan sak är att jag får vara i klassrum på raster. Då händer det ju inte att någon säger någonting eller något, de kan inte för jag är instängd i ett klassrum.

Icke-binär/trans, bisexuell, 14 år, landsbygd, som har ångest, om att få en individuellt anpassad lösning och stöd som skapar förutsägbarhet genom att bli avskärmd från stökiga miljöer samt kränkningar och mobbning från andra elever.

En tredje strategi innebär att de unga väljer att byta till en mer inkluderande skola. I skolbytet söker de en skola där det samlas personer som på olika sätt bryter mot samhällets normer. Det kan vara hbtq-personer, men även andra grupper som uppfattas som alternativa nämns under intervjuerna, däribland exempelvis punkare och personer som gillar asiatisk kultur. På dessa platser upplever de att de kan vara en del av de normer som råder på skolan. De unga upplever därför att de är mer skyddade från oförutsägbara och kränkande händelser. Det finns flera exempel i studien på att byte av skola har varit en viktig vändpunkt för de ungas mående och upplevda trygghet. Ofta beskrivs högstadieskolor som otrygga platser medan övergången till gymnasiet oftare, men inte alltid, erbjuder mer inkluderande och trygga platser.

Det är en sådan skola [där många är hbtq] för att alla som... dels för att jag går estet, tror jag, då är det väldigt så. Sedan så på den skolan, att alla som är queer, hamnar där, för att det är en så accepterande skola och de har koll på saker och är bra på det där. Så slipper man vara rädd för att bli dömd.

Transkille, bisexuell, 16 år, storstad.

Att skapa inkluderande förutsättningar för unga hbtq-personer

Unga hbtq-personer själva har en rad idéer och förslag till hur skolor, fritidsaktiviteter och mötesplatser kan bli mer trygga och inkluderande. En stor del av dessa handlar om en kombination av åtgärder på individ- och strukturnivå. Detta behandlas i detta kapitel.

Insatser på individ- och strukturnivå

På strukturnivå handlar det om att förändra normer och höja förväntningarna på olika verksamheter. Det innefattar att skapa inkludering i praktiken och bryta negativa grupprocesser som skapar otrygghet, exkludering, kränkningar eller mobbning. De unga påtalar behoven av att utveckla undervisningens innehåll i skolan. Både skolidrotten och idrott på fritiden behöver dessutom tillgodose behoven av könsneutrala omklädningsrum och utrymmen för att byta om i avskildhet för de som så önskar, bland både cis- och transpersoner.

På individnivå beskriver de unga insatser som tillsammans kan bidra till en ökad känsla av sammanhang, KASAM. Det handlar om möjligheter att lämna sammanhang där de upplever utsatthet, kränkningar eller exkludering. Men även om möjligheter att finna gemenskap i lugna, vänliga och inkluderande sammanhang. Det kan vara både icke-separatistiska platser, likväl som sammanhang där majoriteten identifierar sig som hbtq-person.

Detta bekräftar MUCF:s tidigare kunskap som visar att det är viktigt att unga hbtq-personer får känna sig representerade och får ett välkomnande bemötande av personal med kunskap om normkritiskt arbete och förmåga att sätta gränser och stoppa kränkningar. Det gäller både aktiviteter och verksamhet som sker under fritiden såväl som skolan. Intervjustudien bekräftar också att det är fortsatt viktigt med en riktad verksamhet under fritiden, parallellt med en trygg och välkomnande allmän verksamhet (jmf t.ex. MUCF 2016a; 2016b).

Förebilder och kontakt med äldre hbtq-personer

De unga som intervjuas beskriver en önskan efter stöd från vuxna som lyssnar och förstår. De efterfrågar även relationer med och en representation av äldre hbtq-personer som kan ge andra perspektiv, nya tankar och hopp om att livet kan bli bra. Det länkas samman med en önskan om att se och förstå att personer med den egna identiteten kan leva långa och meningsfulla liv. Det kan bidra till en ökad tilltro till att de själva, trots motgångar, kommer att kunna skapa ett liv som de vill leva.

För att möta den utsatthet som unga hbtq-personer kan uppleva finns det anledning stärka ungas förutsättningar och möjligheter till hopp och framtidstro. Det är viktigt för unga hbtq-personer som grupp och i synnerhet för unga transpersoner. De unga som deltagit i studien lyfter utöver behovet av förebilder som ger hopp. De önskar även ökade möjligheter att bolla tankar och strategier, för att bättre kunna hantera svåra situationer som de kan komma att möta i framtiden. Det visar på en vilja att öka sina resurser och en förhoppning om att våga lita till den egna förmågan och om att med tiden kunna navigera även i svåra och utsatta positioner.

Behov av mer kunskap om hälsofrämjande arbete

I rapporten har vi, mot bakgrund av den inledande presentationen av de viktigaste teoretiska utgångspunkterna för analysen (se avsnitt 1.3), lyft fram vikten av coping-strategier som de unga använder för att hantera svåra situationer. Som tidigare nämnts kan coping-strategier delas upp i beteendeorikta och kognitiva strategier. Båda typerna av strategier kan innebära ett närmande eller ett undvikande till den aktuella situation som föranledde nyttjandet av coping-strategin (Moos et al 1993, 1995, 1996, i Rivano Fischer 2020). De undvikande strategierna fungerar i stunden, men kan vara dysfunktionella på längre sikt. Därför är det viktigt att personer som upplever hög psykisk belastning får tillgång till en bredd av strategier som gör det möjligt att i stunden välja hälsosamma coping-strategier. Det kan bidra till att på sikt öka den egna förmågan att hantera utmaningar. Rivano Fischer (2020) konstaterar även att det finns ett samband mellan individens uppskattning av den egna förmågan och vilka coping-strategier hen använder, där tilltron till den egna förmågan ändras i enlighet med resultaten av användandet av de egna strategierna. Ambrus (2016) konstaterar även att det finns ett signifikant samband mellan användandet av undvikande coping-strategier och genomförda suicidförsök.

Resultaten visar också ett behov av att utveckla kunskapen om hur det inom ramen för skola, fritid och mötesplatser är möjligt att stödja unga att utveckla och få tillgång till en bred repertoar av hälsosamma coping-strategier. Det inkluderar att få tillgång till en bred repertoar av strategier att dra nytta av och växla mellan i olika situationer, för att skapa förutsättningar för ökad mental uthållighet över tid. Det vill säga specifika strategier eller ansträngningar som personer gör för att övervinna, hantera, tolerera, minska eller minimera den psykologiska belastningen/stressen av händelser eller tillfällen som orsakar detta. Tillgång till ett brett urval av coping-strategier kan öka ungas förmåga att framgångsrikt hantera svårigheter och växa sig starkare av detta.

Det behövs även mer kunskap kring hälsosamma coping-strategier som är möjliga att tillämpa i olika svåra situationer som unga hbtq-personer kan ställas inför. Det skulle kunna komma till nytta för många, men bör särskilt fokusera på behoven hos unga hbtq-personer med bristande tillgång till relationellt stöd. Sådant stöd är viktigt för att det gör det möjligt att dela erfarenheter och reflektera tillsammans med andra trygga personer om sitt liv, sina framgångar, motgångar och utmaningar.

Intervjustudien synliggör att de unga använder olika strategier för att hantera svåra eller otrygga situationer. Flera av dessa strategier kan klassas som undvikande strategier, vilket innebär att förneka, förminska eller försöka fly från den stressfyllda situationen. Undvikande strategier kan fungera i många fall för att hantera problem eller situationer som uppstår, men de kan vara mindre hälsofrämjande på sikt (Rivano Fischer 2020 se Moos et al 1993; 1995; 1996). Därför är det viktigt att verksamheter inom skolan och fritiden har kunskap i hur de särskilt kan fånga upp undvikande strategier.

Stöd och metoder för att arbeta hälsofrämjande

Intervjustudien pekar på att det behövs kunskap om hur olika metoder kan användas för att stödja unga hbtq-personer. Det behövs också mer kunskap i hur olika sammanhang bättre kan utvecklas för att unga enskilt eller med hjälp av andra kan reflektera kring olika möjliga strategier och dess konsekvenser på både kort och lång sikt. Det finns fungerande metoder, exempelvis för att utveckla coping-strategier, som används med andra målgrupper och inom andra sammanhang. Det vore därmed värdefullt att undersöka hur dessa metoder fungerar för målgruppen unga hbtq-personer inom skolan och inom olika verksamheter som sker på fritiden, som till exempel mötesplatser för unga hbtq-personer.

Resultaten pekar även på ett behov av att utveckla kunskapen om hur skolor, mötesplatser och fritidsverksamheter kan stödja unga att få tillgång till fler friskfaktorer. Det är betydelsefullt både för att främja allmän psykisk hälsa och för att förebygga psykisk ohälsa, suicid och suicidförsök.

Karolinska Institutet (2010), Region Stockholm (2020) och Elevhälsan Uppsala kommun (2020) har identifierat en rad sådana friskfaktorer, där några är särskilt aktuella mot bakgrund av studiens resultat:

- Tilltro till sig själv och till möjligheten att kunna påverka och förändra den egna situationen.
- Kognitiv flexibilitet, fungerande coping-strategier som kan användas för att finna nya lösningar i svåra situationer.
- Förmåga att bygga relationer och knyta an till resurser i sin omgivning.
- Öppenhet för andra människors lösningar och erfarenheter och en benägenhet att be om råd inför fattandet av viktiga beslut.
- Öppenhet för nya idéer och ny kunskap.
- Social integration, exempelvis genom att delta i olika former av föreningsverksamhet, idrott, musik, dans och teater.

För att kunna ge unga hbtq-personer tillgång till ett sådant stöd inom ramen för dessa verksamheter behöver personal ha tillgång till rätt kompetenser som kan ansvara för att leda denna typ av gruppbaserat stöd. Därför finns det behov av att undersöka vilka kompetenser som redan finns inom verksamheterna och vilka behov de har av kompetensutveckling. En möjlighet är även att få tillgång till nödvändig kompetens genom samverkan.

Behov av mer kunskap kring olika platserns inverkan på trygghet

Studien ger en nyanserad bild av hur unga hbtq-personer upplever vissa miljöer, i detta fall landsbygder och kristna sammanhang, än den bild som ibland ges i den offentliga diskursen om sådana miljöer. Studien synliggör att det är en kombination av flera faktorer som påverkar de ungas upplevda trygghet. Det hade därför varit intressant att genomföra mer djupgående studier av hur unga hbtq-personer upplever miljöer där utmaningarna i vissa fall kan vara större eller tillgången till offentliga resurser mindre. Det skulle även kunna ge en ökad förståelse av vilka faktorer som har betydelse för deras upplevelser av trygghet och inkludering och vad som kan göras för att skapa mer inkluderande förutsättningar i dessa specifika sammanhang.

Slutsatser

Studiens resultat följer en röd tråd, där de unga är aktörer i sina egna liv och där de med egen kraft påverkar de faktorer som gör att de mår bra och känner sig trygga i olika sammanhang. De unga använder olika coping-strategier för att hantera de svårigheter de möter i skolan, på fritiden och på mötesplatser. Men de är också i behov av olika former av stöd. Behovet av stöd beror deras egna förutsättningar att uppleva att tillvaron känns meningsfull, begriplig och hanterbar. Det inbegrips i begreppet KASAM, känsla av sammanhang.

Studien visar att trygga platser kännetecknas av att de har tydliga strukturer och där det är lätt att förutse vad som kommer att hända. Det finns också ett flertal olika platser som beskrivs som otrygga. Ett tydligt exempel är ostrukturerade platser. Platser upplevs även otrygga när de unga upplever att det finns en risk för att de kan komma att bli utsatta för trakasserier och kränkningar på platsen, kombinerat av en bristande tillit till att någon skulle kliva fram och skydda dem, om de skulle bli utsatta för något sådant.

Drivkraften att ha en meningsfull fritid är stark och de unga lyckas överlag skapa en fritid som de upplever som meningsfull. De beskriver att de gör en mängd olika saker på sin fritid, både i organiserad och icke-organiserad form. Även om fritidsmiljöerna inte alltid upplevs som helt trygga och inkluderande avstår de unga vanligen inte ifrån att delta, utan anpassar sig efter de upplevda förutsättningarna. Det kan exempelvis ske genom att inte vara öppna med sin könsidentitet och sexualitet.

Medan vissa unga hbtq-personer har en drivkraft att främst umgås med personer som delar deras fritidsintressen eller som de på annat sätt trivs med, söker andra aktivt efter sammanhang där de kan träffa andra hbtq-personer. De beskriver en vilja att dela erfarenheter med och få möjlighet att känna igen sig själva i andra hbtq-personer och en önskan efter att själva få tillhöra normen i sammanhanget för en stund. Det beskrivs även som en vilja att utbyta erfarenheter och strategier med andra som varit med om liknande saker, för att förstå hur de själva kan navigera mer framgångsrikt i svåra situationer framöver. Det kan ses som ett sätt att öka sin tillgång olika coping-strategier, för att stärka den egna förmågan att hantera liknande situationer i framtiden. Oavsett om de själva främst söker umgänge med andra hbtq-personer eller inte, beskriver de unga en längtan efter en ökad synlighet av och kontakt med äldre hbtq-personer. Dessa äldre kan bidra med nya perspektiv och hopp om att de själva kommer att kunna leva långa och meningsfulla liv.

Mötesplatser för unga hbtq-personer och digitala kanaler med fokus på hbtq-personer fyller en betydelsefull roll i flera ungas liv. En inte obetydlig del i detta är att det underlättar för unga hbtq-personer att träffa och lära känna andra hbtq-personer, vilket för vissa kan vara svårt att lyckas med på andra sätt.

Det finns däremot inte någon garanti att separatistiska mötesplatser för unga hbtq-personer uppfattas som inkluderande av alla hbtq-personer. Det finns exempel i studien på unga som av olika anledningar inte känner sig accepterade och inkluderade i hbtq-sammanhang, fastän de själva är hbtq-personer. Det finns även unga som anser att breda hbtq-grupper inte är separatistiska nog för att alla identiteter ska få ta plats och istället önskar egna rum för de olika identiteterna under hbtq-paraplyet.

Att ta steget att besöka en mötesplats för unga hbtq-personer kan kännas otryggt för unga som aldrig har varit där förut. En strategi för att hantera otryggheten kan vara att ta stöd av en kompis och gå dit med kompisens i början, tills dess att de kommit in i gruppen och lyckats få egna vänner bland de andra besökarna på mötesplatsen. Men för unga som saknar kompisar som vill följa med till en separatistisk mötesplats första gångerna, kan det innebära att de avstår från att alls gå dit. För vissa kan deras föräldrar ge stöd i att våga göra sådant som inledningsvis känns otryggt, i förhoppningen om att de ungas upplevda trygghet ökar när de skapat sig en bättre bild av platsen och de som finns där. Andra saknar av olika anledningar någon som kan uppmuntra och utmana dem att våga gå till en mötesplats. För dessa unga kan det innebära att de inte alls får tillgång till det stöd som dessa separatistiska mötesplatser kan erbjuda.

Tillgång till fungerande och hälsofrämjande coping-strategier samt stöd för att öka de ungas känsla av sammanhang, KASAM, är viktigt för att de ska kunna hantera den otrygghet de upplever i vardagen. Tidigare negativa erfarenheter och kränkningar riktade mot både dem själva och andra hbtq-personer gör att de kan ha negativa förväntningar om hur de kommer att bli bemötta och behandlade. Dessa negativa förväntningar påverkar deras agerande i vardagen, både i trygga och otrygga miljöer. Utifrån de ungas berättelser blir det möjligt att identifiera ett antal främjande faktorer. De främjande faktorerna bidrar till ökad känsla av sammanhang, KASAM, genom att de unga:

- Har områden i livet som de är känslomässigt engagerade i,
- Upplever att de sammanhang de deltar i är begripliga, sammanhängande, förutsägbara och strukturerade, samt att de
- Har tillgång till de resurser som de behöver för att dessa sammanhang ska kännas hanterbara.

Dessa främjande faktorer är framför allt att:

- De har en meningsfull fritid med fritidsaktiviteter som de tycker om.
- De har stödjande vänner att umgås med i skolan och på fritiden, fysiskt och i digitala kanaler.
- De är delaktiga i sociala sammanhang där de känner sig som del av en grupp-gemenskap. De efterfrågar olika typer av både allmänna och separatistiska mötesplatser, fysiskt och/eller digitalt.

- Det finns tydliga strukturer i skola, fritid och på mötesplatser, framför allt genom hög förutsebarhet, där de unga kan känna tillit till att det finns vuxna som ser till att de inte blir utsatt för kränkande bemötande.
- De har tillgång till resurser i form av lätt tillgängliga, stödjande och tillitsfulla relationer med vuxna inom alla livets områden, det vill säga vuxna som lyssnar, förstår, respekterar och bekräftar dem.
- De har tillgång till kunskap och information om hbtq-frågor genom kontakter med äldre hbtq-personer. De kan fungera som positiva förebilder och berätta om sina strategier för att hantera svårigheter som de stöter på i olika sammanhang.
- De har personliga resurser såsom en tilltro till den egna förmågan att påverka och förändra den egna situationen, en stabil grundtrygghet i sig själva och mod att sätta gränser och säga ifrån.
- De har tillgång till en bred flora av coping-strategier som de kan använda för att hantera och finna nya lösningar i svåra situationer i det vardagliga livet.

Resultaten av intervjustudien visar att det kan finnas behov av stöd på flera nivåer för aktörer som möter unga hbtq-personer i skolan och på fritiden. Det behövs ett stöd på strukturell nivå för att förändra de förutsättningar och villkor som de unga möter i skolan, på mötesplatser och under fritiden och ett stöd på individ- och gruppnivå. För att stärka unga hbtq-personers tilltro till den egna förmågan att leva ett långt och meningsfullt liv som hbtq-person, behöver fler insatser komma till för att stärka gruppens förutsättningar att känna hopp och framtidstro.

Stöd för att skapa mer inkluderande strukturer innebär:

- Att föra in hbtq-perspektivet i undervisningen och skollitteraturen på ett bredare plan för att säkerställa att det ingår i alla skolor. Det är betydelsefullt i alla skolämnen, men framför allt inom sex- och samlevnadsundervisningen.

Åtgärder för att skapa en trygg och inkluderande social miljö i skola, fritid och på mötesplatser, genom att skapa strukturer, där personal:

- har kompetens om hbtq-frågor, normkritik och intersektionalitet
- säkerställer att inga unga utsätts för kränkande bemötande
- säkerställer att alla unga, oavsett förutsättningar, kan bilda kompisrelationer och bli inkluderade i gruppgemenskaper, genom till exempel sociala spelregler och uppstyrd aktivitet.

Stöd till strukturförändring är viktigt, men det tar lång tid. Det finns unga hbtq-personer som inte har tid att vänta på strukturförändringen och som har rätt att leva så bra liv som möjligt redan idag. Därför finns redan nu ett behov av ett stöd på individ- och gruppnivå, som möter unga där de befinner sig i vardagen. Stöd som riktas till individer och grupper innebär att:

- Öka tillgången till resurser i form av ett lättillgängligt, tillitsbaserat relationellt stöd från trygga vuxna i skolan, fritiden och på mötesplatser, såsom lärare, kuratorer, fritidsledare.
- Höja kunskapen i skolor, på mötesplatser och i fritidsverksamheter om hbtq-frågor och intersektionalitet, samt öka förmågan att upptäcka och bryta negativa grupprocesser, mobbning och utfrysning.
- Öka förståelsen i skolor, på mötesplatser och i fritidsverksamheter för hur de i praktiken kan främja positiva grupprocesser och inkludering bland de unga som deltar i verksamheten.
- Erbjuder individuellt anpassade lösningar för elever som inte trivs eller känner sig trygga i skolan eller på fritiden.

Offentliga aktörer har ett ansvar att driva kunskapsspridning och lyfta unga hbtq-personers situation för att öka förutsättningarna för en positiv framtidstro hos gruppen. Det kan bland annat ske genom att:

- Lyfta fram äldre hbtq-personer från en bredd av olika identitetspositioner, gärna i samverkan med olika hbtqi-organisationer.
- Unga hbtq-personer är inte en homogen grupp. Genom ökad synlighet bidra till en bred bild av unga hbtq-personer, som inte alltför ensidigt befäster bilden av unga hbtq-personers utsatthet
- Erbjuder kompetensutveckling till personal som möter unga hbtq-personer, inte minst om hur de kan erbjuda stöd till unga, individuellt och i grupp. Ett sådant stöd kan handla om att ge unga tillgång till en bred repertoar av coping-strategier för att de lättare ska kunna hantera utmaningar och svårigheter i vardagen, nu och i framtiden.

Referenser

Ambrus, Livia (2016) *BDNF, impulsiveness and avoidant focused coping in suicide attempters*. Lund University: Faculty of Medicine. Lund: Lund universitet

Antonovsky, Aaron (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur

Cottam, Hillary (2018). *Radical Help. How we can remake the relationships between us and revolutionise the welfare state*. London: Virago Press

Elevhälsan Uppsala kommun (2020) *Webbhandboken*. Sida: Suicid- risk, skydd och prevention, flik: Skyddande faktorer. Hämtad 2020-12-01 från <https://elevhalsan.uppsala.se/psykolog/till-e-handboken/suicid---risk-skydd-och-prevention/skyddande-faktorer/?hide-cookie-alert=St%C3%A4ng>

Forte - Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd (2018). *Hälsa och livsvillkor bland unga hbtq-personer. Vad vet vi och vilka forskningsbehov finns?* Stockholm: Forte

Karolinska Institutet (2010) *Att förebygga självmord och självmordsförsök hos skolelever. Nationell prevention av suicid och psykisk ohälsa*. Stockholm: Karolinska institutets folkhälsoakademi

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2016). *Stödjande och stärkande. Unga hbtq-personers röster om identitetsstärkande och hälsofrämjande faktorer*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2018). *Vilka ska med? Ungas sociala inkludering i Sverige. Fokus 18*. Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2019). *Olika verkligheter - Unga hbtq-personer om sina levnadsvillkor*. Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Region Stockholm (2020). *Psykiatristöd, Suicidnära barn och ungdomar, flik: Risk- och skyddsfaktorer samt utlösande händelser*. Hämtad 2020-12-01 från <https://psykiatristod.se/regionala-varprogram/suicidnara-barn-och-ungdomar/risk--och-skyddsfaktorer-samt-utlosande-handelser>

Rivano Fischer, Marcelo (2020) *Coping och hantering av påfrestningar, förlust och sorg*. Hämtad 2020-12-01 från https://moodle.med.lu.se/pluginfile.php/171574/mod_resource/content/1/200114%20coping%20t%208%20la%CC%88kare%20kopior.pdf

Ordlista

Kön begreppet består av olika delar:

Juridisk kön är det kön som står registrerat i folkbokföringen.

Biologisk kön definieras utifrån inre och yttre könsorgan, könskromosomer och hormonnivåer.

Könsidentitet innebär det kön en person känner och definierar sig som. Det kan vara kvinna, man, både och eller inget alls.

Könsuttryck är hur en person uttrycker sitt kön, till exempel genom kläder, smink, kroppsspråk, frisyra, socialt beteende, röst, med mera.

Hbtq/Hbtqi ett samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer som identifierar sig med queera uttryck och identiteter. Hbtqi används när intersexpersoner även inkluderas i samlingsnamnet. Ingen intersexperson har intervjuats i denna studie. Därför används begreppet ”hbtq” i denna rapport.

Cisperson är ett begrepp som används för att beskriva personer som inte är transpersoner. Det är en person vars juridiska kön, biologiska kön och könsidentitet hänger ihop och alltid har hängt ihop i enlighet med den rådande samhällsnormen.

Transperson är ett begrepp som avser personer vars könsidentitet och/eller könsuttryck alltid eller under perioder skiljer sig från det kön som registrerades för dem vid födseln.

Binär transperson är ett begrepp som används för transpersoner som identifierar sig som antingen tjej eller kille.

Icke-binär är ett paraplybegrepp som innehåller många olika definitioner av identiteter bortom de binära könen (tjej och kille). Vissa icke-binära kallar sig för transpersoner, andra gör inte det.

Pronomen hon, han, hen och den – det en person vill bli kallad när någon pratar om den i tredje person (till exempel hen är snäll, jag tycker om hen). Pronomen kan hänga ihop med en persons kön/ könsidentitet, men behöver inte göra det. Det går inte att se på en person vilket pronomen den har.

Sexuell läggning innebär vem eller vilka en person blir förälskad i, attraheras av eller har sexuella relationer med. De sexuella läggningar som inkluderas i diskrimineringslagen är homosexuell, bisexuell och heterosexuell.

Bisexuell innebär att kunna bli kär i eller attraherad av människor oavsett kön.

Heterosexuell innebär att kunna bli kär i eller attraherad av människor av annat kön än en själv.

Homosexuell innebär att kunna bli kär i eller attraherad av människor av samma kön som en själv.

Pansexuell innebär att kunna bli kär i eller attraherad av människor av alla kön. Begreppet tydliggör att det finns fler kön än två.

Queer är ett begrepp som kan avse en teori som växt fram inom den akademiska sfären (queerteori), aktivism eller identitet. Queer som identitet innebär att på något sätt bryta mot heteronormen. Queer handlar om att ifrågasätta normer kring kön och sexualitet. Många ser sin könsidentitet och/eller sin sexualitet som queer.

Cisnorm är den norm som förutsätter att alla människor är cispersoner, det vill säga definiera sig som det juridiska kön de tilldelades vid födseln. Cisnormen utgår också från att det endast finns två kön. Personer som följer denna norm ges ofta fördelar i fråga om lagstiftning, känsla av sammanhang och bekräftelse.

Heteronorm är den norm som förutsätter att alla människor är heterosexuella cispersoner som har relationer och bildar familjer med personer av så kallat motsatt kön. Heteronormer handlar både om sexualitet och identitet. Personer som följer denna norm ges ofta fördelar i fråga om lagstiftning, känsla av sammanhang och bekräftelse.

Hbtq-fobi är ett samlingsbegrepp för negativa attityder, ideologier, uppfattningar eller värderingar mot personer som tolkas som eller är hbtq-personer. Ibland används exempelvis homo-, bi- eller transfobi då det handlar om särskilda grupper inom hbtq-gruppen.

Funkofobi är ett samlingsbegrepp för fördomar om, särbehandling och utestängande av personer med funktionsnedsättning.

Rasism innebär att människor ses som mindre värda och riskerar att utsättas för strukturellt förtryck eller diskriminering på grund av föreställningar om konstruerade raser och grupper baserat på exempelvis hudfärg, ursprung, kultur eller religion.

Rasifiering är en process som innebär att människor, medvetet eller omedvetet, tillskrivs olika stereotyper baserat på föreställningar kopplat till exempelvis hudfärg, ursprung, kultur eller religion.

Coping-strategi avser de specifika ansträngningar som personer gör för att övervinna, hantera, tolerera, minska eller minimera den psykologiska belastningen/stressen av händelser eller tillfällen som orsakar detta.

Intersektionalitet innebär i stora drag att olika maktstrukturer eller diskrimineringsgrunder samverkar och kan förstärka varandra. Intersektionalitet kan användas som ett analysredskap för att exempelvis synliggöra hur olika maktordningar samspelar. En ung hbtq-person kan till exempel utsättas för diskriminering eller möta olika hinder beroende på flera faktorer, såsom kön, sexualitet, ålder, funktionalitet eller etnicitet. En intersektionell analys kan användas för att skapa bättre anpassade insatser eller för att visa på utmaningar eller diskriminering vissa individer som tillhör flera sociala kategorier möter.

KASAM är ett teoretiskt begrepp som har utvecklats av den medicinska sociologen Antonovskys (1991) för att beskriva en persons känsla av sammanhang till sin yttre såväl som sin inre miljö. KASAM utgår ifrån ett salutogent perspektiv där hälsa inte betraktas som ett tillstånd. Hälsa betraktas istället som en process som kan förändras i relation till vilka förutsättningar en person har att möta olika situationer i livet. Fokus är på de frisk- och skyddsfaktorer som främjar personens hälsa och kraft att hantera påfrestningar i livet, som enligt KASAM beror på i vilken utsträckning tillvaron upplevs som meningsfull, begriplig och hanterbar.

Minoritetsstress benämner stressreaktioner som följd av en utsatthet för specifika stressrelaterade upplevelser som hbtq-personer (och andra minoritetsgrupper) bygger upp under uppväxten, kopplad till deras hbtq-identitet.

Normkritik kallas ibland för ett normkritiskt förhållningssätt eller norm-medvetenhet. Det är en metod för att kontinuerligt arbeta mot diskriminering och för likabehandling. Fokus ligger på att granska normer, reflektera kring vad som ses som självklart och diskutera privilegier i relation till normer och makt. Normkritik innebär även att aktivt synliggöra normbrytare och att förändra de strukturer som gör att vissa människor ses som mer självklara eller ges fördelar på bekostnad av (oftast) minoritetsgrupper.

Salutogent handlar om ett hälsofrämjande arbete där hälsa inte betraktas som ett tillstånd utan en process som kan förändras i relation till vilka förutsättningar en person har att möta olika situationer i livet. I det salutogena perspektivet ses hälsa som ett kontinuum där ändpunkterna är helt frisk och mycket sjuk. Det hälsofrämjande arbetet fokuserar i det salutogena perspektivet på de frisk- och skyddsfaktorer som underlättar och utgör stöd för en person att komma så nära friskpolen som möjligt.

Separatism syftar på praktiken att separera en specifik grupp av människor från en större grupp baserat på gemensamma erfarenheter av exempelvis diskriminering och fördomar om den egna gruppen. Separatistiska mötesplatser för hbtq-personer riktar sig exempelvis specifikt till målgruppen hbtq-personer.

